

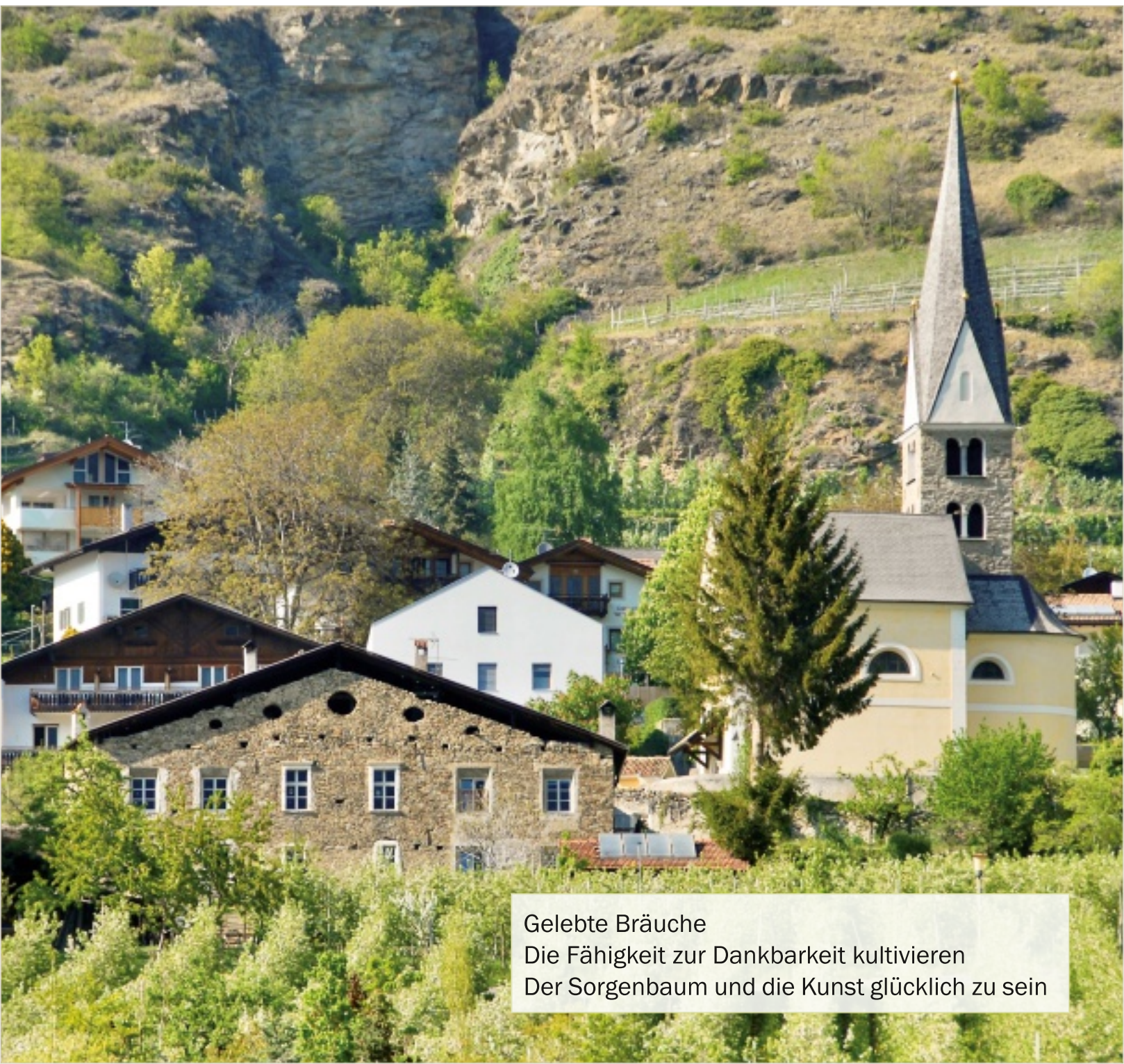
Nr. 31 Ausgabe März 2021

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Gelebte Bräuche
Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren
Der Sorgenbaum und die Kunst glücklich zu sein



Inhalt

Gelebte Bräuche.....	4
Mitteilung.....	6
Deine Hände.....	8
Eine langjährige Mitarbeiterin tritt den wohlverdienten Ruhe- stand an - ein geschichtlicher Rückblick.....	10
Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren.....	12
Der Sorgenbaum und die Kunst glücklich zu sein.....	15
Rückblick in Bildern.....	18
Herzlich Willkommen.....	22
Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....	23
Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....	24
Bandnudel nach Feinschmeckerart.....	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. Mai 2021

Hinweis:

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

Titelbild: St. Nikolaus Kirche, Vezzan. Foto Gianni Bodini

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





Der Sonnenaufgang kommt unaufgefordert und kann uns daran erinnern, dass jeder Tag ein Geschenk ist. Nicht wir führen ihn herbei. Das Licht wird uns gegeben.

*Bruder David Steindl- Rast
Benediktinermönch*



Foto: Patrik Kathrein

Öffne dein Herz für diese unfassbaren Geschenke, welche die Zivilisation uns schenkt. Du drückst einen Schalter und es gibt elektrisches Licht. Du drehst einen Hahn auf und warmes und kaltes Wasser fließt- trinkbares Wasser. Ein Geschenk, das Millionen und Abermillionen in der Welt nie erleben werden. Und so wünsche ich dir, dass du dein Herz für alle diese Segen öffnen mögest und sie durch dich hindurchströmen lässt, damit ein jeder, dem du an diesem Tag begegnest, durch dich gesegnet sein wird. Einzig durch deine Anwesenheit.

Lass die Dankbarkeit überfließen in Segen rings um dich. Dann wird es ein echt guter Tag sein.

*Bruder David Steindl- Rast
Benediktinermönch*



Gelebte Bräuche



„Kinig Rahn“

Am Dienstag, 05.01.2021 fand im Bürgerheim das traditionelle „Kini Rahn“ statt. Um 15:00 Uhr zog Pater Max nach einer kurzen Einleitung in der Hauskapelle mit zwei Gehilfen, den Rosenkranz betend, durch das ganze Haus. Er segnete die Räumlichkeiten sowie die Bewohner, welche sich zahlreich auf den jeweiligen „Platzln“ eingefunden hatten. Die Bewohner waren sichtlich erfreut über die Abhaltung dieses alten Brauches. Der Weihrauchduft konnte zum Wohlwollen aller bis in die späten Abendstunden im ganzen Haus wahr genommen werden.





Sonntagnachmittag ...

Kaffee, Roulade, Käsekuchen, Kastanientörtchen und Mohnkuchen sind in Zeiten von Corona eine willkommene Abwechslung.

Aschermittwoch, Beginn der 40-tägigen Fastzeit



Die von Pater Max gesegnete Asche wird auf den Kopf der Bewohner gegeben



Mitteilung

Geschätzte Angehörige, liebe Mitarbeiter!

Wie Sie sicherlich alle aus den Medien erfahren haben, sind seit Anfang Jänner die Impfungen für bestimmte Personenkategorien angelaufen. In einem ersten Moment haben unsere Politiker beschlossen, die Bewohner von Altersheimen, das dort tätige Personal sowie das Sanitätspersonal zu impfen. Damit der Impfstoff auch rechtzeitig geliefert werden konnte, musste dem Sanitätsbetrieb innerhalb 04.01.2021 mitgeteilt werden, wie viele Heimbewohner und wie viele Mitarbeiter ihr Einverständnis zur Impfung gegeben haben. Im hausinternen Krisenstab wurde beschlossen, dass die Impfungen von den im Bürgerheim tätigen Ärzten mit der Unterstützung einiger Krankenpfleger des Bürgerheimes durchgeführt werden. Die Ärzte übernahmen dann die Aufgabe, die Bewohner, ihre Angehörigen oder auch die Sachwalter zu kontaktieren und so gut es ging, über den Impfstoff und über mögliche Folgen bzw. Nebenwirkungen bei der Verabreichung aufzuklären; ebenso wurde von den Ärzten der Anamnesebogen ausgefüllt, der neben der Einwilligungserklärung eine zweite Voraussetzung ist, damit jemand geimpft werden kann. Bekanntlich gibt es keinen Impfzwang und es steht jedem frei, sich impfen zu lassen oder nicht. Und das ist gut so. Trotzdem waren wir sehr erleichtert, als wir sahen, dass das Impfangebot von den Bewohnern sehr gut angenommen wurde. Von den am 04.01.2021 anwesenden 77 Bewohnern haben 73 ihr Einverständnis zur Impfung gegeben. Die 1. Impfung erfolgte dann am Montag, 11.01.2021 mit dem Impfstoff der Firma Biontech/Pfizer. Alle Bewohner haben die Impfung beschwerdefrei und ohne größeren Symptome überstanden, es geht ihnen gut und sie sind wohlauf. Die 2. Impfung sollten sie dann am Montag, 01.02.2021 erhalten. Danach noch 8 Tage und sie sollten vor einer Covid-19 Infektion geschützt sein. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen, die mitgeholfen haben, dass die Impfungen reibungslos durchgeführt werden konnten.



In unserer Gesellschaft haben wir es nicht nur mit Befürwortern der Impfung zu tun. Im Gegenteil: es gibt auch Impfgegner, Unschlüssige und Skeptiker. So haben sich bis jetzt ca. ein Drittel der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Bürgerheim impfen lassen. Ich führe dies auf mangelnde Aufklärungsarbeit zurück. Während es lange Zeit nur wenig Informationsmaterial zum Impfstoff der Fa. Biontech/Pfizer gab bzw. den Heimen nur spärlich übermittelt wurde, kann man in letzter Zeit doch sehen, dass aus verlässlichen Quellen (Robert-Koch- Institut, WHO, Sanitätsbetrieb, Landeszivilschutz usw.) immer wieder neue wissenschaftliche Beiträge und Fragen rund um das Corona- Virus veröffentlicht werden. Zudem finden in den Medien täglich Diskussionsforen mit Expert statt, sodass jede/r die Möglichkeit hat, sich seine eigene Meinung zu bilden. Und das lässt uns schlussendlich hoffen! Wichtig scheint mir in diesem Zusammenhang nur, dass man sich einer ehrlichen Diskussion stellt und sich nicht von Mutmaßungen, Fakes und anderen Vorurteilen leiten lässt.

Ich bin mir aber auch sicher, dass sich in nächster Zeit noch einige Mitarbeiter impfen lassen werden, weil sie sich zum Einen von den immer wieder neu auftretenden Mutanden des Corona-Virus selbst schützen müssen, und zum Andern, weil sie wissen, dass sie den Heimbewohnern gegenüber eine Verantwortung haben. Und schlussendlich wollen wir ja alle nur dasselbe, nämlich die Rückkehr zu einem halbwegs normalen Leben!

In diesem Sinne wünsche ich euch allen viel Gesundheit und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Direktor Christof Tumler





Deine Hände

Wieder sitze ich bei Dir.
Du bist gerade eingeschlafen.
Mein Blick fällt auf deine Hände.
Wie durchscheinend sie geworden sind.
Deine Hand scheint wie Pergament.
Man sieht was darunter liegt...
Ich sehe Altersflecken, deine Adern, Knochen,...

Deine Hände, Hände, die nur Du hast.
Sooo viel haben sie erlebt.
Als du Kind warst, haben sie Schneemänner gebaut, gemalt, geschrieben,
gestrickt, gebastelt, geformt...
Ich weiß Du warst auf dem Feld, hast viel mitgeholfen bei allen Arbeiten.
Deine Hände haben gekocht, gebügelt, gewaschen, geputzt, gestrichen und
vieles mehr.
Zugepackt, losgelassen, gestreichelt, gehalten, getragen...

Sie waren voll Farbe, Dreck, Putzmittel, Creme, Teig und vieles mehr.
Manchmal hast du dich geschnitten, gerissen, abgeschürft, eingezwickelt...
Kleine Narben erzählen davon.





Foto: Gianni Bodini

Die Finger tragen einen Ring...
Bestimmt haben deine Finger auch mal in der Nase gebohrt...
Ich hab´s zwar nie gesehen, es heißt aber, das macht so ziemlich jeder Mal...
Entschuldige, ich muss lachen.
Was würdest du wohl sagen, wenn Du mich jetzt hören würdest?
Es sind einfach Gedanken, die mir gerade durch den Kopf gehen.
Fast schäme ich mich dafür, sie sind nun mal da.
Ich glaube du würdest mit mir lachen.

Wie lange wären deine Fingernägel, wenn sie nie geschnitten worden wären?
Wie oft hast du meine Hand gehalten? Mich geführt, ausgezogen, mir geholfen?
Jetzt haben Deine Hände keine Kraft mehr... Sie reichen mir gerade sie in meine zu legen...

All das bist Du. All das gehört zu dem, was Dich ausmacht. Ein schönes Gefühl, Deine Hände zu halten, all das zu spüren.

Andreas Lechner



Eine langjährige Mitarbeiterin tritt den wohlverdienten Ruhestand an - ein geschichtlicher Rückblick

Am 01.05.1980 übernahm Frau Edith Fleischmann Perkmann die Stelle als Verwaltungsbeamte im Bürgerheim. Gerne erzählt sie, wie sie der damalige Präsident Hans Matscher von der Firma Krumm in Laas abwarb und als Sekretärin ins Bürgerheim holte. Es war die Zeit kurz vor der Übersiedlung vom ehemaligen Altersheim neben der Spitalskirche in das neue Bürgerheim in der Dr. Karl Tinzlstr. Frau Fleischmann erinnert sich noch gut an die Freude der damaligen Bewohner über den Umzug. Man muss sich vorstellen, dass es im früheren Altersheim 2 Schlafsäle gab, in denen jeweils bis zu 25 Personen untergebracht waren. Im damals neu errichteten Bürgerheim, das im Jahr 1981 eingeweiht wurde, gab es hingegen Ein- und Zweibettzimmer mit eigener Nasszelle. Die Führung des Bürgerheimes oblag damals der Gemeindefürsorgestelle Schlanders, die dann im Jahr 1983 aufgelassen und in die Stiftung „Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe – Öffentliche Fürsorge- und Wohlfahrtseinrichtung“ umgewandelt wurde. Auch damals schon gab es einen Verwaltungsrat, der alle verwaltungsmäßigen und strategischen Entscheidungen zu treffen hatte. Unterstützt wurden die Verwaltungsräte vom damaligen Gemeindefürsorgeleiter Herrn Walter Gufler. Die Betreuung der Bewohner oblag den Barmherzigen Schwestern des Hl. Vinzenz von Paul, die ihr Mutterhaus in Zams in Tirol hatten. Bis zur Umsiedlung ins neue Bürgerheim hatte Frau Edith in einem kleinen, dunklen Raum im Haus Wielander ihr Büro. Da in der damaligen Zeit fast ausschließlich Bewohner betreut wurden, die keine Angehörigen hatten, gab es kaum Parteienverkehr. Deshalb genügte es auch, wenn sie sich einmal wöchentlich mit der damaligen Schwester Oberin Martina besprach, welche Einkäufe zu tätigen waren.



Erst mit dem Neubau 1981 wurde dann auch ein Büro eingerichtet.

In der täglichen Kaffeepause der Mitarbeiter des Büros erzählte Frau Edith manchmal, wie sich die Arbeitsweise in den letzten 40 Jahren geändert hat.

Heute unvorstellbar, dass damals die Beschlüsse mit einer mechanischen Schreibmaschine geschrieben wurden, wobei für die Kopien Pauspapier untergelegt werden musste. Wenn man sich dabei vertippte, so musste sowohl das Original als auch die Kopien mit Tipp-ex ausgebessert werden.

Die Zahlungsaufträge und Einnahmebestätigungen hatten die Größe von Zeichenblöcken und auch diese mussten immer in zweifacher Ausführung ausgefüllt werden. Zur besseren Übersicht hatte man damals ein Karteikartensystem.



Was für einen Fortschritt und was für eine Arbeitserleichterung bedeutete es, als im Jahr 1987 zwei elektronische Schreibmaschinen mit Display angekauft wurden!

Bei der Ausarbeitung der Löhne wurde das Bürgerheim vom damaligen Chefbuchhalter der Marktgemeinde Schlanders, Herrn Walter Prantner, unterstützt.

Frau Fleischmann Perkmann Edith wurde in den Jahren 1987/1988 in den Mutterschaftsurlaub versetzt. Es zeichnete sich damals landesweit ab, dass die Seniorenwohnheime in Zukunft von Direktoren geführt werden sollten. Ihnen sollte die Verantwortung über Betreuung und Verwaltung übertragen werden. So wurde dann auch in Schlanders ein Direktor angestellt.

Gar einiges hatte sich auch in der Betreuung geändert: während im ehemaligen Altersheim die Bewohner ausschließlich von Ordenspersonal gepflegt und betreut wurden, entschieden sich nach und nach immer mehr Laien für einen Pflegeberuf. Im Jahr 1987 arbeiteten noch 3 Ordensschwestern im Bürgerheim, die restlichen ca. 20 Mitarbeiter waren Laien. Bei den Bewohnern war es damals so, dass sich von den ca. 75 Personen 60 selbstständig, also ohne Hilfe in den Speisessaal begeben konnten. Die restlichen wurden in der damaligen Pflegestation betreut. In den darauffolgenden Jahren stieg die Pflegebedürftigkeit stetig an. So wurde auch der Wohnbereich II in den 90-iger-Jahren behindertengerecht umgebaut.

Durch den kontinuierlichen Anstieg der Pflegebedürftigkeit in den 90-iger-Jahren, musste immer wieder neues Pflegepersonal eingestellt werden. Auch die wachsende Verwaltungsarbeit erforderte zusätzliches Personal.

Nach ihrer Rückkehr aus dem Mutterschaftsurlaub arbeitete Frau Edith Fleischmann wiederum in der Verwaltung des Bürgerheimes und zwar in Teilzeit. Mittlerweile hatte die EDV auch in den Seniorenwohnheimen Einzug gehalten und es galt, sich an die neuen Anforderungen anzupassen.

Frau Edith übernahm die Aufgaben des Kundenbereiches: das monatliche Ausstellen der Rechnungen an die Bewohner oder ihre Angehörigen, die Archivierung und Skartierung der Akten und die Mithilfe bei der Protokollierung. Auch die Eintragung von neuen Bewohnern in das Gästeverwaltungsprogramm SENSO gehörte zu ihren Aufgaben. Durch ihre langjährige Erfahrung kannte sie mehr oder weniger alle Bereiche der Verwaltungsarbeit. In Notsituationen übernahm sie gerne andere Aufgaben, denn ein gutes Arbeitsklima mit ihren Mitarbeiter*innen war ihr besonders wichtig.

Am 28.12.2020 ist Frau Fleischmann Perkmann Edith nun in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Wir bedanken uns herzlichst für Ihren Einsatz, ihre Treue und ihre Freundschaft und wünschen ihr alles Gute und eine schöne Zeit mit ihrer Familie, besonders mit ihren "Enkeln".

Direktor Christof Tumler



Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren

Wieso wird das Gute und Beglückende eigentlich so häufig übersehen oder vergessen?

Bedauerlicherweise lässt uns die Biologie bei der Frage der Wertschätzung im Stich. Eine Katze muss merken, wenn sie Durst hat, damit sie zur nächsten Quelle huscht. Eine Katze muss nicht merken, wann sie keinen Durst hat. Ein Mäuslein muss merken, wann es friert, damit es sich in einem warmen Unterschlupf verkriecht. Ein Mäuslein muss nicht merken, wann ihm angenehm warm ist. Dieses biologische Erbe tickt in uns Menschen. Was uns nicht stört, bemerken wir nicht. Deshalb fallen das Gute und der Dank für das Gute leider oft durch ein kognitives Sieb.

Bekanntlich hat sich Sigmund Freud intensiv mit der Verdrängung von Traumata beschäftigt. Dabei ist ihm nicht aufgefallen, dass mindestens im selben Ausmaß auch positive Erlebnisse im Leben „verdrängt“ werden. Freud war überzeugt, dass Veränderungen zu seelischen Krankheiten führen. Seine Überzeugung wird inzwischen nicht mehr von allen Experten geteilt. Dennoch ist gewiss, dass die Verdrängung des Positiven im Leben zur Undankbarkeit führt. Und da die Dankbarkeit ein exquisites Heilmittel für seelische Verletzungen darstellt, büßt der Undankbare ein wichtiges „Trostpflaster der Seele“ ein.





Es kann also heilsam sein, nach „verdrängtem“ Guten im eigenen Leben zu forschen?

„Forschen“ ist ein passender Terminus. Ein Kollege von mir hat mir einmal folgende Fallgeschichte unterbreitet: Eine seiner Patientinnen hat ihm in vorwurfsvollen Tönen geschildert, dass ihr Vater sie als Kind eines Sommernachmittags brutal ins eiskalte Wasser eines Badeteiches gestoßen habe. Daraufhin hat mein Kollege die Patientin gebeten, den Gesamtzusammenhang dieses Ereignisses, den die längst vergessen hatte, möglichst korrekt zu memorieren. Sie sollte sich bemühen, jenem Sommernachmittag noch einmal minutiös nachzuspüren und ihre Erinnerungsbruchstücke wie in einem Puzzlespiel aneinanderzufügen. Als die Patientin zwei Wochen später wieder bei meinem Kollegen erschien, war ihr die Rekonstruktion gelungen. Sie wusste nun, dass ihr Vater mit ihr und ihrem Bruder zum Ba- >





deteich zum Schwimmen gegangen war und dass sie zu dritt nach Herzenslust darin herum geplanschelt hatten. Dann hatte ihr Vater „Krokodil“ gespielt. Während er schwamm, durfte sie sich bäuchlings auf seinen Rücken legen und die Arme um seinen Hals schlingen. Auf diese Weise wurde sie vom „Krokodil“ über das Wasser getragen. Die Sonne brannte ihr auf den Rücken und trocknete sie, während der Vater unter ihr seine Arme kräftig durch die Wellen zog. Irgendwann wurde sie ihm zu schwer und er meinte, jetzt könne sie eigenständig weiter schwimmen. Deswegen machte der Vater einen Ruck mit seiner rechten Schulter und ließ die Tochter ins Wasser rutschen. Im Kontrast zur heißen Sonne auf dem Rücken fühlte sich das Wasser, in das sie so plötzlich hineinplumpste, kalt an. Das war der ganze „Schock“! Die Patientin staunte bei ihrem Bericht selbst darüber, dass einzig dieser allzu erfrischende Wasseraufprall bei ihr haften geblieben war. Der Badeausflug mit seinen übrigen Facetten von strahlendem Wetter, fröhlichem Herumtollen, Jux und Spaß mit dem Vater und Bruder war total entglitten.

Es ist richtig, auch Gutes wird „verdrängt“. Manchmal lohnt es sich, es aus dem Unbewussten herauszufischen und einer nachträglichen Bedankung zuzuleiten.

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





Der Sorgenbaum und die Kunst glücklich zu sein

von Dekan Mathew Kozhuppakalam

Jeder Mensch hat seine Sorgen und seine Probleme. Oft denken wir, dass keiner so viele und so große Sorgen hat wie wir selbst. Die schöne Geschichte vom Sorgenbaum aus einer alten indischen Fabel illustriert diese Erkenntnis.

Einst, als das Wetter schlecht und die Ernte missraten war, litt ein kleines Dorf besonders unter der Not. Die Stimmung war gedrückt, und jedem Bewohner schien es, als leide er am meisten unter der Situation. Schließlich befragten die Dorfältesten einen Einsiedler in einer nahegelegenen Klause, wie sie aus der allgemeinen Niedergeschlagenheit herauskommen könnten. Der Weise antwortete: "Wenn denn jeder meint, das Schicksal habe ihm die schwerste Last auferlegt, dann soll jeder seine Sorgen und Nöte zu einem Paket schnüren und es an die alte Linde in der Mitte des Dorfes hängen. Er darf sich dafür das Päckchen eines anderen nehmen."

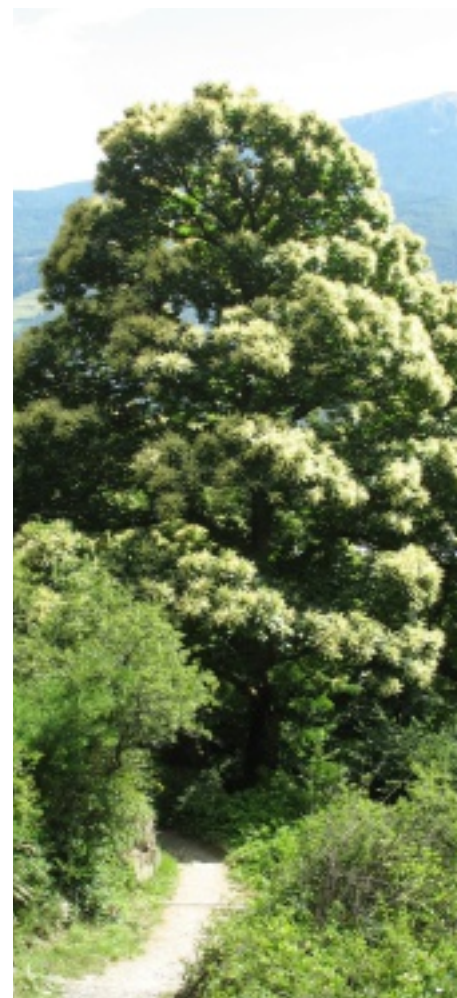
Gesagt, getan. Jeder hängt seine Sorgen an den Baum und nahm sich ein anderes Päckchen. Doch wie überrascht waren alle, als sie die fremden Pakete zu Hause öffneten und feststellten, dass die Sorgen darin so viel größer waren als die Eigenen! Und so eilte jeder leise zu dem Baum zurück, hängt das fremde Päckchen an einen Ast, suchte sich sein eigenes und ging zufrieden nach Hause.

Bald feiern wir das Osterfest. Ostern ist das Fest des Lebens, es ist das Fest einer ungeahnten Lebensfülle. Der Kern der Osterbotschaft ist: Jesus lebt! Jesus spricht: „Ich lebe und ihr sollt auch leben“ (Johannes 14,19). Das ist Gottes Wunsch und Wille: Ihr sollt leben! Ostern heißt für uns: Jeder Mensch ist neu zum Leben gerufen. Gott will, dass wir leben und bis zum Ende unseres Lebens diese positive Einstellung zum Leben bewahren.

In der Endphase unseres Lebens geht es darum das gelebte Leben sowie die Unausweichlichkeit des Todes anzunehmen. Aber wie?



Dekan Mathew Kozhuppakalam



> Foto: Walter Trafoier



Erstens: Dankbarkeit macht glücklich

Ernst Ferst sagte einmal: "Wer sich über das freut, was er hat, hat keine Zeit mehr, über das zu klagen, was er nicht hat." Eine Lebensweisheit sagt uns: „**Fühlst du dich einmal unzufrieden, zähle Deine Segen!**“ Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit. Dankbarkeit stärkt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Foto: Walter Trafoier

Zweitens: Unser Glück nicht von Umständen abhängig machen

Rose Kennedy, die Mutter von John F. Kennedy, dem ermordeten amerikanischen Präsidenten, hatte kein leichtes Leben. Sie verlor vier ihrer neun Kinder durch einen gewaltsamen Tod. Eine Tochter war behindert. Mit 93 Jahren sagte sie: „Ich habe immer daran geglaubt, dass Gott uns kein schwereres Kreuz auferlegt, als wir tragen können. Und ich habe unter allen Umständen daran geglaubt, dass Gott will, dass wir glücklich sind. Auch Vögel singen nach einem Sturm. Wieso sollten sich die Menschen nicht am Sonnenlicht erfreuen, das ihnen noch bleibt?“

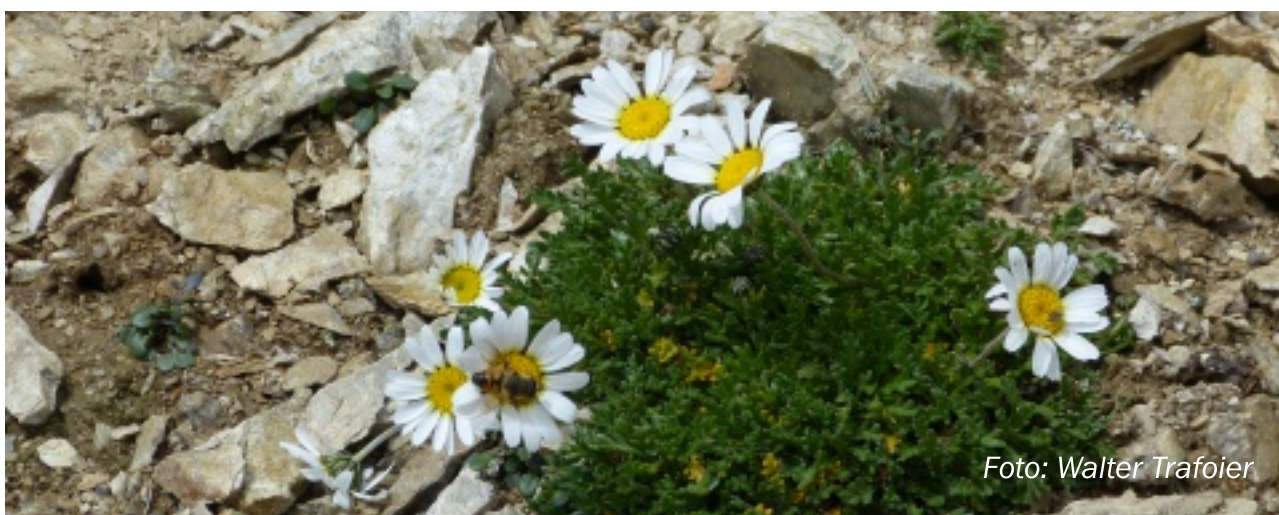


Foto: Walter Trafoier



Drittens: Unseren Lebensauftrag erkennen

Jeder hat einen persönlichen Auftrag in dieser Welt. Welchen Auftrag können wir im hohen Alter noch haben? Meine Mama, die fast 99 geworden ist, fand ihre Aufgabe im hohen Alter darin, für alle in ihrer Familie zu beten. Ständige Gottverbundenheit ist ein wichtiger Schlüssel zum Glück.



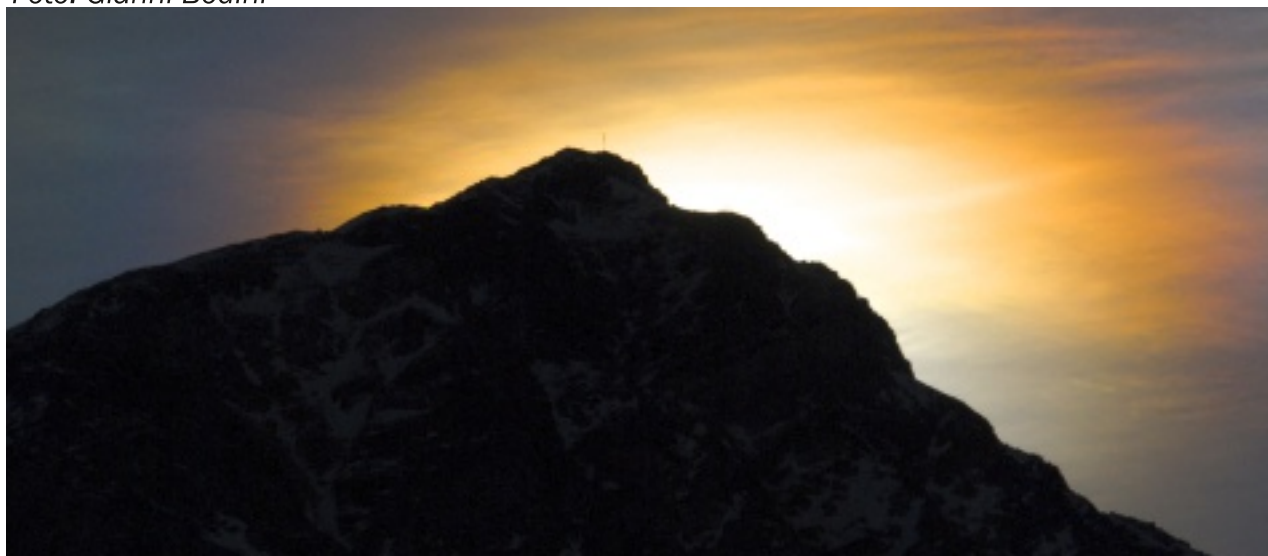
Foto: Walter Trafoier

Viertens: Negative Gefühle loslassen

Wir sind alle auf die eine oder andere Weise in unserem Leben verletzt worden. Negative Gefühle wie Ärger, Wut, Groll, Angst und Stress schwächen unsere Lebensenergie. Das Festhalten an den Verletzungen und Wunden der Vergangenheit hindert uns in der Gegenwart zu leben. Nur in der Gegenwart können wir Liebe, Glück, Erfüllung und Wunder erfahren. Gott will, dass wir Leben haben und es in Fülle haben.

Dekan Mathew Kozhuppakalam

Foto: Gianni Bodini





Rückblick in Bildern



Besuch der Kindergartenkinder



Gottesdienste in den Wohnbereichen



Geburtstagsfeier im Besucherraum



A P O T H E K E S C H L A N D E R S
F A R M A C I A S I L A N D R O

Dr. Jürgen Österreicher

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

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

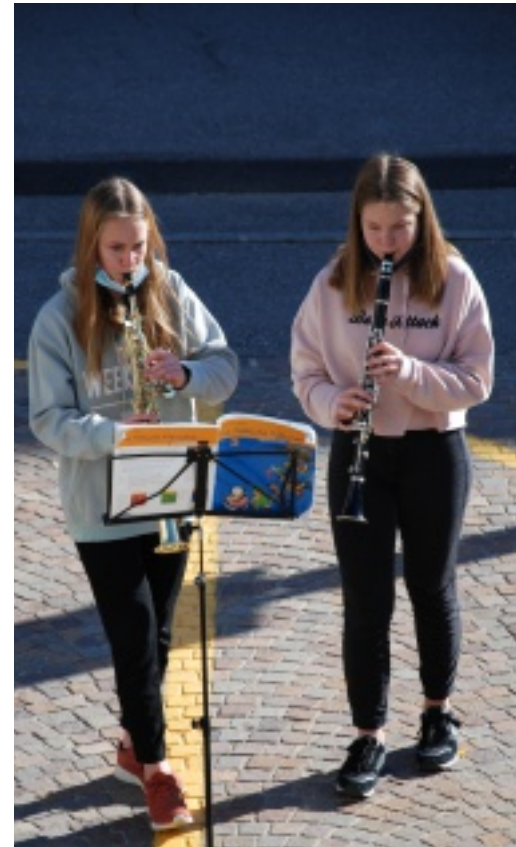
www.apotheke-schlanders.it



Nikolausfeier



Weihnachtsnachmittag im Bürgerheim



Klarinettenspielerinnen organisiert von youngCaritas



Raiffeisen

Meine Bank



Herzlich Willkommen!

Oktober

Anna Stricker Massl

November

Hildegard Gruber
Josef Lampacher

Dezember

Angelina Corsini Deo
Martina Platzgummer



Foto: Walter Trafoier

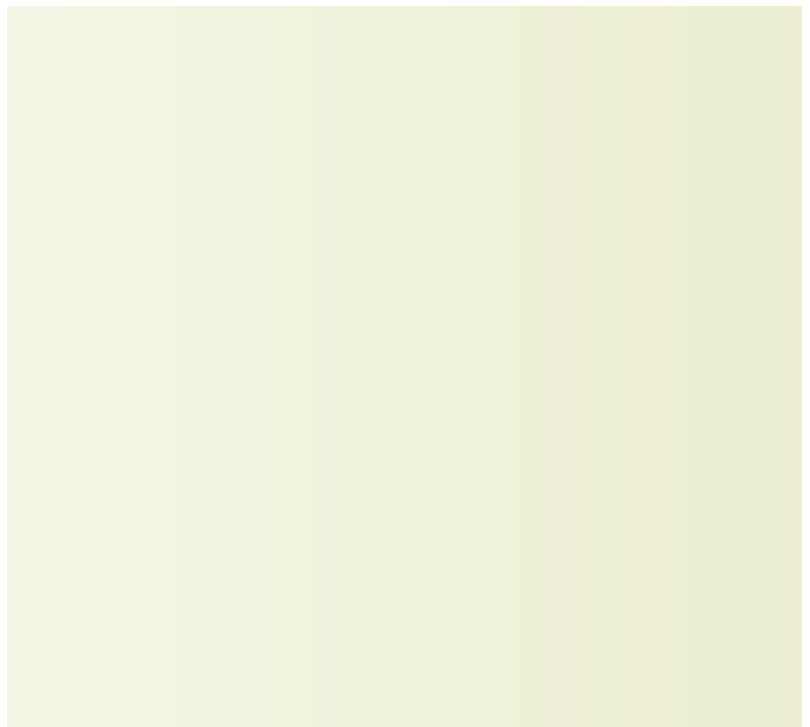




Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Sebastian Rainer

† 03.10.2020

Gabriele Gufler Schöpf

† 25.10.2020

Anna Eder Brenn

† 29.10.2020

Teresa Götsch Pöhli

† 31.10.2020

Margareth Altstätter Florineth

† 19.11.2020

Edith Pohl Tappeiner

† 28.11.2020

Rosa Gruber Wellenzohn

† 18.12.2020

Helgard Ute Lange Hohenegger

† 18.01.2021



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Wir wünschen Ihnen allen alles Gute!

Oktober

Martina Platzgummer (99)
Emma Stofferin Greier (88)
Elisabetta Hofer Trentin (93)
Otto Holzer (74)
Aloisia Notburga Martin Steiner (94)
Mathilde Kaserer Klotz (95)
Rosa Tumler (88)

Dezember

Genoveva Holzer (93)
Otto Alber (90)
Christine Helene Telser Wandt (76)
Clara Telser Fischer (95)

November

Rosa Holzer Kofler (85)
Johanna Tumler (85)
Oswald Tumler (84)
Josef Gurschler (90)
Cäcilia Vent Niedermair (84)
Walburga Perkmann Tumler (89)

Januar 2021

Primo Venosti (84)
Angelina Corsini Deo (78)
Wilhelm Zuegg (78)
Theresia Grüner (83)
Hermine Bachmann Hafele (91)
Alois Tumler (92)
Ernst Tumler (78)
Renata Maria Lorenzini Gufler (80)
Rosa Preiss (87)
Herbert Platzgummer (83)
Maddalena Schaller (82)
Herbert Alber (86)
Hedwig Wanker Pirhofer (92)

In ein Stammbuch

Freund! auf, genieße das Leben,
Jetzt, da der Lenz dir noch blüht!
Da noch mit feurigem Streben
Blut dir die Adern durchglüht.
Fort mit den grämlichen Sorgen!
Sorge sich doch, wer da mag!
Was soll das Quälen um morgen;
Ist denn nicht heut auch ein Tag?
Nie vor der Zukunft gezittert!
Niemals in Leiden gebebt!
Nie von der Freude erschüttert!
Das, Freund, nur das heißt gelebt!

Franz Grillparzer (1791 - 1872)



Foto: Walter Trafoier



GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Christiane Theiner, Verwaltungsassistentin
My Leona Franziska Michaela, Pflegehelferin
Platzer Renate, Heimgehilfin
Stricker Luzia, Sozialbetreuerin
Zischg Sylvia, Sozialbetreuerin

Jubiläen 2020

Im Jahr 2020 feierten 15 Mitarbeiter ihr Dienstjubiläum: Wir danken Euch für Eure Treue!

10 Jahre

Paola Delago
Melanie Kobler
Rosmarie Mitterer
Dorothea Rettenbacher

15 Jahre

Elisabeth Platzgummer
Ulrich Prantner
Anne Lore Wieser
Rita Wolf

20 Jahre

Karin Gurschler
Maria Prister
Verena Unterlechner

25 Jahre

Petra Oberegelsbacher
Verena Thanei
Siglinde Thöni

30 Jahre

Magdalena Habicher

40 Jahre

Edith Maria Fleischmann



Bandnudel nach Feinschmeckerart

Zutaten für 4 Personen

400g Bandnudel
1 Zwiebel
Knoblauch
150g Bauchspeck
150g Champignon
2 Peperoni (rot und grün in
Streifen geschnitten)
100g Erbsen
Bratensauce
100g Sahne
Petersilie, Salz
Pfeffer und etwas Öl

Zubereitung

Kleingeschnittenen Zwiebel und Speck in etwas Öl anrösten, Erbsen, Peperoni und Champignon dazugeben, mit Bratensauce aufgießen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken und mit Sahne verfeinern. Bandnudel in reichlich Salzwasser kochen, abseihen, in der Sauce kurz schwenken, anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

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!

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

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

Fehlerbild

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





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



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

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

www.ladurner.com - www.vitaplus.it

Angebote des Bürgerheimes

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

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

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

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

