

Nr. 38 Ausgabe Juli 2023

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Die Freiwillige Feuerwehr Kortsch
Eine schöne Überraschung
Es war was los im Bürgerheim



Inhalt

Sommer - zur Ruhe kommen.....3
 Die Freiwillige Feuerwehr Kortsch.....4
 Die Arbeit hier in Schlanders gefällt mir.....8
 Eine schöne Überraschung.....10
 Seniorenmeisterschaft 2023.....11
 Ehre wem Ehre gebührt.....12
 Rückblick in Bildern.....14
 Der alte Tappeiner.....18
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....19
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....20
 Petra's Menüempfehlung: Heilbuttfilet mit Oliven-Kräuterkruste 22
 Sudoku.....23

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: 30. September 2023

Hinweis:

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

Titelbild: "Stierberghitt Planeil"

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





Sommer - zur Ruhe kommen

Manchmal brauche ich

Ruhe und Stille,
damit ich mich wieder finden kann;

Menschen, die sagen, was sie fühlen und denken
und wohlwollend zuhören können;

zweifelnde und kritische Stimmen,
die meine Selbstsicherheit in Frage stellen;

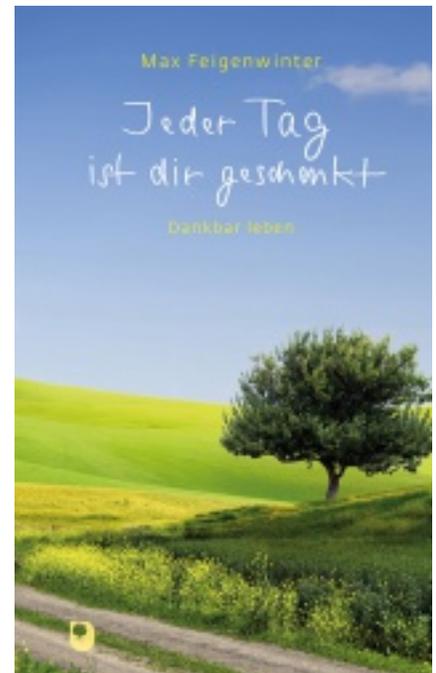
verrückte Ideen und Impulse,
die an Selbstverständlichem rütteln;

Dank und Anerkennung,
die mich bestätigen und ermutigen;

Liebesworte und Zärtlichkeiten,
die meine Seele berühren;

und manchmal brauche ich es,
dass man mich braucht.

*Max Feigenwinter
(Aus: Miteinander unterwegs)*



*Max Feigenwinter
Jeder Tag ist dir geschenkt
Verlag am Eschbach*





Die Freiwillige Feuerwehr Kortsch

Gründung

Der Gründungstag der Freiwilligen Feuerwehr Kortsch war der 19. März 1903. Damals traten 69 Männer, Bauern, Handwerker, Knechte und Tagelöhner, zwischen 15 und 63 Jahre alt, der Feuerwehr Kortsch bei.

Auch schon damals waren Motivation und Leidenschaft der Mitglieder groß, der Bevölkerung Tag und Nacht bei Gefahren beizustehen und rasche Hilfe zu leisten.

Bereits vor der Gründung der Feuerwehr eilten Männer den Nachbarn und Dorfleuten zu Hilfe, doch waren die Rettungs- und Hilfsmaßnahmen oft unkoordiniert und recht chaotisch.

Aber mit den Einsätzen war und ist dieser Dienst noch lange nicht gedeckt. Deshalb wurden früher jeden Montag um



19:30 Uhr in Kleingruppen bzw. mit der gesamten Wehr Übungen abgehalten, um bei Einsätzen nicht nur kühlen Kopf zu bewahren, sondern auch noch taktisch und sicher vorgehen zu können. Damals wurden die Wehrmänner noch mittels Sirene zu Proben und Einsätzen gerufen. Ein einmaliger Sirenenton bedeutete Probe, ein zweimaliger hieß „Einsätze außerhalb der Gemeinde“. Falls die Sirene dreimal oder öfter in kurzen Abständen ertönte, wusste jeder, dass es im Dorf brennt. Die Sirene wurde damals noch händisch, meist von Oswald Rechenmacher, auf der Lahn ausgelöst.

Im Jahre 1989 wurde unserer Wehr eine neue große Verantwortung übertragen. Wir sollten den Gefahrgutbereich (Einsätze mit chemischen Stoffen) von Tschars bis Eysrs abdecken. Ein eigens dafür ausgerüstetes Fahrzeug wurde angekauft. Bis heute noch übernehmen wir den Gefahrgutbereich im Vinschgau. Zudem hat sich unser Einsatzgebiet, jetzt mit neuer moderner Ausrüstung, bis auf den Reschen erweitert. >



Segnung des Gefahrgutfahrzeuges im Mai 2023





Heute

Heute zählt die Freiwillige Feuerwehr Kortsch 44 freiwillige Männer, welche die Motivation, in Notfallsituationen zu helfen, nie verloren haben. So einiges hat sich in den vergangenen Jahren für die Feuerwehren geändert. Nicht nur die Technik bei der Alarmierung wurde moderner, sondern auch die Fahrzeuge.

Früher wurde unsere Wehr noch meist zu Bränden in und um Kortsch gerufen, was sich heute glücklicherweise stark reduziert hat. Nichts destotrotz werden unsere Wehrmänner vermehrt zu Verkehrsunfällen auf der Umfahrungsstraße von Kortsch gerufen sowie zu hängen gebliebenen Fahrzeugen bzw. Traktoren. Durchschnittlich werden von unseren Wehrmännern 25 Einsätze im Jahr abgearbeitet.

Auch die Alarmierung hat sich stark verändert. Unsere Wehr wird nur mehr bei größeren Einsätzen (Großbrand, Verkehrsunfälle mit eingeklemmter Person usw.) mittels Sirene alarmiert. Inzwischen besitzt jeder Wehrmann ein Gerät, das er rund um die Uhr bei sich trägt und mit dem er den Alarm empfängt. Dieser wird direkt von der Landesnotrufzentrale in Bozen ausgelöst und enthält auch schon die ersten Informationen zum Einsatz.



Einsätze

Unsere Einsätze sind vielfältig. Es gibt solche, über die man weniger spricht und andere über die man nach Jahren und Jahrzehnten noch berichtet. Ein Beispiel dafür ist der Vollbrand des Stadels beim Moritzenhof am 24. November 2014. In der Nacht kam es dort zu einem Großbrand, der in so manchem älteren Kortscher wieder schlimme Erinnerungen hochkommen ließ. Beim Auslösen der Sirenen stand der Stadel des Moritzenhofes bereits in Vollbrand, sodass die Flammen weitem sichtbar waren. Dank des raschen Eingreifens der Nachbarn und der Wehren der Gemeinde Schlanders, konnte ein Übergreifen des Feuers auf die angrenzenden Wohnhäuser verhindert werden. Um eine ausreichende Wasserversorgung aufzubauen, musste von der Lahn aufwärts eine Zubringerleitung errichtet und alle Reserven aus der „Feuerschött“ angezapft werden. Somit gelang es, den Brand nach zwei Stunden unter Kontrolle zu bringen. Zusammenfassend waren in dieser einen Nacht 37 Wehrmänner der Freiwilligen Feuerwehr Kortsch insgesamt rund 154 Stunden im Einsatz.



Fotos: Freiwillige Feuerwehr Kortsch





Die Arbeit hier in Schlanders gefällt mir

Seit März 2023 ist Frau Dr. Natalia Ivannikova die neue ärztliche Bezugsperson im Bürgerheim. Sie folgt auf den langjährigen Verantwortlichen Dr. Hugo Daniel, der sich in den Ruhestand verabschiedet hat. Ich konnte mit ihr in ihrer Hausarztpraxis das folgende Interview führen.

Frau Ivannikova, erzählen Sie, woher Sie kommen?

Meine Heimat ist Kalmykija, eine autonome Republik im südlichen Russland. Ich bin in einer Kleinstadt aufgewachsen und habe dort 11 Jahre Grundschule und Oberschule besucht. Mein Vater ist Kriminalpolizist und meine Mutter Direktorin bei der Post.

Warum haben Sie sich für den Arztberuf entschieden?

Schon in meiner Kindheit wollte ich Ärztin werden. Mir gefielen die Fächer Chemie, Physik und Mathematik, sodass ich auch die Eignung für den wirtschaftlichen Bereich mitgebracht hätte. Ich entschied mich jedoch für das Studium der Pädiatrie an der staatlichen Universität von Wolgograd. Nach meiner Spezialisierung arbeitete ich eine Zeitlang im Gesundheitsministerium. Anschließend leitete ich die pädiatrische Abteilung eines kleinen Krankenhauses.



Wie sind Sie nach Südtirol gekommen?

Mein Mann wollte aus Arbeitsgründen nach Italien. So haben wir beschlossen, mit unserer damals 7jährigen Tochter das Land zu verlassen. Nach Aufenthalt in Rom und in Turin kamen wir 2016 nach Südtirol.

Welche Herausforderungen galt es zu meistern?

Als erstes war die italienische Sprache zu lernen. Ebenso schwierig erwies sich die Anerkennung meines Studientitels. Ich musste mich an der Universität in Genua einschreiben, dort Kurse und Prüfungen absolvieren und eine Facharbeit in Italienisch abliefern. In der Zwischenzeit wurde ich zum zweiten Mal Mutter einer Tochter. Im Jahr 2022 wurde mein Studientitel endlich anerkannt. Nun steht die nächste große Herausforderung an, die Zweisprachigkeitsprüfung für die Arbeit hier in Südtirol. Während meine große Tochter, die hier eine deutsche Oberschule besucht, bereits perfekt vier Sprachen spricht, Russisch, Englisch, Deutsch und Italienisch, bleibt mir neben Arbeit und Familie nur wenig Zeit für Deutschkurse. Mit meinen Patienten klappt die Verständigung inzwischen schon ganz gut. Wir bemühen uns gegenseitig, einander zu verstehen.

Welche Arbeit erwartet Sie im Bürgerheim?

Die Betreuung der Heim Gäste ermöglicht es mir, neue Erfahrungen zu machen. Ich bin einmal wöchentlich dort und betreue gemeinsam mit Dr. Plangger und Dr. Gluderer die Patienten. Ich bin für Vorsorgemaßnahmen und allgemeine Gesundheitsaspekte zuständig.

Welche Schwierigkeiten bringt Ihr Beruf mit sich?

Eine große Belastung ist die Bürokratie. Ich verbringe sehr viel Zeit mit Schreibarbeiten und dem Beantworten von Emails, sodass ein Arbeitstag oft erst am späten Abend endet. Bei mehr als 1.600 Patienten kann es deshalb vorkommen, dass jemand auf eine nicht dringende Visite auch drei Wochen warten muss. Vielleicht bessert sich das mit der Eröffnung der Gemeinschaftspraxis. Ich kenne aber mittlerweile viele meiner Patienten und habe mich gut eingearbeitet. Die Arbeit hier in Schlanders gefällt mir.

Frau Dr. Ivannikova, ich danke Ihnen für das Gespräch und wünsche Ihnen viel Freude bei Ihrer Arbeit.

(GF)



Eine nette Überraschung

Jagdhornbläser aus Latsch überraschten am Samstag, den 18. März 2023, die Bewohner des Bürgerheimes im Hofpark mit einem Geburtstagsständchen.

Es galt dem Maurermeister und Jäger Karl Pirhofer aus Tarsch. Zuhörer drängten sich nachmittags rundum an die Fenster, um die Latscher Jagdhörner unter der Leitung von Konrad Verdross zu hören.

Das gute Zusammenspiel der Bläsergruppe machte neugierig. Der Klang der Hörner ließ an Wald denken; im musikalischen Gruß wird der Schöpfung für das Wild gedankt. Und so stellte ein Zuhörer die Frage nach der Logik und dem Aufbau der gespielten Stücke. Der Konrad gab folgende Erklärung: Einige Takte gelten dem Tod der Rehe, andere Stimmen dem Tod der Hirsche; Ende und Anfang der Jagd werden ebenfalls mit der Harmonie der Stimmen angedeutet. Umgeben von blitzenden, auf Hochglanz polierten Instrumenten, eröffnete der Konrad mit diesem Ständchen den Zuhörern die mystische Welt der Jagd mit den vielen Abenteuern und Sagen. Durch die Wildtiere entsteht eine neue Welt, eine neue Geographie. Oft bekommen die Bergrücken den Namen jenes Wildes, das sich bei Wetterwechsel dort am liebsten aufhält. Hinter dem Schönputz liegt der Gamsboden. Dort scheint die Sonne am längsten. Warme Winde streichen über den Grat und bald kommen die Hirsche aus dem Schnalstal...



Hans Wielander





Seniorenmeisterschaft 2023

Auch dieses Jahr freuen sich unsere Bewohner sehr auf die bevorstehende Seniorenmeisterschaft, welche am 09. Juni in Niederolang stattfinden wird. Um bestmöglich vorbereitet in die Wettkämpfe zu starten, wird daher im Bürgerheim fleißig geübt. Neben dem alljährlich sehr beliebten Kegeln, steht auch wieder ein flotter Parcours auf dem Programm. Unsere 4 Teilnehmer, Sabine Holzer, Herbert Stricker, Maria Pircher und Siegrun Ludwig können somit gemeinsam mit unseren Therapeuten, für die Meisterschaft trainieren, aber auch alle interessierten Heimbewohner dürfen gerne am fröhlichen Treiben teilhaben, denn: „Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund!“.

Neben den Vorbereitungen für die Wettkämpfe wurden auch die Teamleibchen sehr aufwendig von den Teilnehmern gestaltet, da im Rahmen der Seniorenolympiade auch diese prämiert werden.

Auch dieses Jahr werden wir wieder von unserem Hauswirtschaftsleiter Walter begleitet, an Speis und Trank fehlt es dank unseres lieben Küchenteams auch nicht. Da bleibt nun also nur noch kräftiges Daumendrücken und eine ganze Portion Glück für den bevorstehenden Wettkampf.

Deborah Öttl





Präsidentin
Monika Wellenzohn



Pflegedienstleiterin
Judith Prantl

Ehre wem Ehre gebührt

Nach dreijähriger Pandemie bedingter Pause konnte am 20. April im Bürgerheim wieder eine Feier ausgerichtet werden, in deren Verlauf langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geehrt und neue Arbeitskräfte vorgestellt wurden. Die Präsidentin Monika Wellenzohn zeigte sich bei der Begrüßung sehr erfreut darüber, dass gemeinsames Erleben und Feiern wieder möglich ist. Nach den erschwerten Arbeitsbedingungen in der Corona-Zeit sei die Freude und Motivation der Mitarbeiter-teams wieder neu gewachsen. Die Zahl der Heimgäste von nur 58 während der schwierigsten Zeit ist nun auf 70 angestiegen. Im Februar konnte zudem das Tagespflegeheim, das von der Bezirksgemeinschaft geführt wird, wieder geöffnet werden. Die Präsidentin drückte allen, die an der Alltagsgestaltung der Heimbewohner Anteil haben, ihren Dank und ihre große Wertschätzung aus. Und das sind viele: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflege und Therapie, in Küche, Reinigung und Wäscherei, in Verwaltung und Tagesgestaltung. Auch den Einsatz der Ärzte, des ärztlichen Leiters, des Verwaltungsrates, der Hausmeister und der Freiwilligen hob sie her-





vor. Einen Willkommensgruß richtete sie an die Pflegedienstleiterin Judith Prantl und an die neue ärztliche Leiterin des Bürgerheimes, Dr. Natalia Ivannikova, welche die Nachfolge von Dr. Hugo Daniel angetreten hat. Der Freizeitgestalter Andreas Wiesler führte locker durch den Abend und sorgte mit Aufnahmen der zu ehrenden und neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ausgelassene Stimmung. Darüber zeigte sich Bürgermeister Dieter Pinggera sehr erfreut. Er fand lobende Worte für die wertschätzende Art der Präsidentin und dankte allen für ihren unverzichtbaren Dienst, den sie für die Öffentlichkeit leisten. Der Höhepunkt der Feier war die Ehrung für 10-, 15-, 20-, 25- jährige Mitarbeit im Bürgerheim. Ganze 35 Jahre dabei sind Christine Testor und der Direktor Christof Tumler. Die Ehrung für 20-jährige Mitarbeit konnte Maria Prister aus Kastelbell nicht mehr entgegennehmen, da sie kurz davor verstorben war.

Das Küchenteam hatte für die Feiernden ein aufwändiges und schmackhaftes Buffet vorbereitet, welches mit vielen Komplimenten bedacht wurde. Die nächste Feier lässt hoffentlich nicht so lange auf sich warten....

(GF)



*Bürgermeister
Dr. Dieter Pinggera*



*Christine Testor,
Direktor Christof Tumler*





Rückblick in Bildern



Comedicus zu Besuch im Bürgerheim



Besuch der Volksschüler und Faschingsball



Das traditionelle Osterfrühstück



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



Grundschüler singen Frühlingslieder



Kaffee und Kuchen zum Muttertag



Brigitte, Maria, Elisabeth, Anna und Gerda erfreuen die Bewohner mit ihren musikalischen Darbietungen



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

Sanitätshaus Bozen
Drususallee 229
Tel. 0471 058200

LADURNER
HOSPITALIA
MEDIZINPRODUKTE

VITA
PLUS
SANITÄTSHAUS

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

www.ladurner.com www.vitaplus.it



Der alte Tappeiner

Der uralte Tappeinerhof, der den Mittelpunkt des Vinschgauer Sonnenberges bildet, liegt auf einer herrlichen Naturterrasse, vollkommen abgeschlossen von der Außenwelt, umrandet von stattlichen Lärchenwäldern in der Höhe, und die Ortlerberge bilden den großartigen Rahmen im Hintergrund. Das staunende Auge genießt vom Hof aus einen einmaligen Rundblick weit nach Ost und weit nach West über den fruchtbaren Vinschgau. Bereits ein alter Volksreim kündigt die einzigartige Lage dieses herrlichen Hofes: „Sack, Lechtl, Pinet und Tappein die schönsten Höf im Vinschgau sein!“ Uralt ist die Geschichte dieses Anwesens und der von dort stammenden Familie der Tappeiner. Urkundlich wird der Hof und sein Besitzer Ulrich, Sohn des Marquard von „tappein“, im Jahre 1365 das erste Mal erwähnt. Auf Tappein lebte vor langer Zeit ein schlauer Bauer, dem es gelang, den Teufel des Öfteren dranzukriegen. Satan, dessen Freude und ständiges Bestreben es ist, die Menschen zu verderben, stand nämlich eines Tages als Knecht beim alten Tappeiner ein. Er war anständig und vollführte auf dem Hof in kürzester Zeit die unmöglichsten Arbeiten. Schließlich gab er sich dem misstrauisch gewordenen Bauer als „der Böse“ zu erkennen. Er verpflichtete sich, innerhalb der festgesetzten Zeit einige wichtige Arbeiten auf dem Gehöfte zu verrichten. Der pfiffige Bauer nahm an und verstand es immer wieder, im richtigen Moment den Teufel zu überlisten. Davon erzählen mehrere Sagen. Sage Nr. 1:

Das Teufelspflaster

Ein gepflasterter Weg führt von Schlanders zum Tappeinhof hinauf. Das Pflaster wurde seinerzeit vom Teufel selber gesetzt. Der alte Tappeiner, der, wie wir bereits wissen, mit dem Höllenfürst eine Abmachung getroffen hatte, war schon lange über den schlechten Zustand des Zufahrtsweges zu seinem Hof verärgert. Er vereinbarte also mit dem Teufel, gelänge es ihm, den Weg während seines Rittes zum Hof zu pflastern, so solle seine Seele ihm gehören. Der alte Tappeiner ritt in schnellem Galopp von Schlanders zu seinem Hof hinauf. Satan hingegen setzte die Steine mit solcher Schnelligkeit und so großem Geschick ein, dass der anfängliche Abstand zwischen ihm und dem Reiter immer kleiner wurde. Beide, Bauer und Teufel, näherten sich bereits dem Hof, da stürzte plötzlich das Ross vor Überanstrengung tot zu Boden. Der Alte brach geistesgegenwärtig seinen Reitstock entzwei und legte ihn in Kreuzesform auf den Weg hin. Der Teufel konnte aus diesem Grunde die Arbeit nicht mehr vollenden und musste unverrichteter Sache abziehen. Der alte Tappeiner ließ aber aus Dankbarkeit und zur Sicherheit einen Stein mit einem eingemeißelten Kreuz als Schlussstein des Pflasters einsetzen.

Winkler, Robert: Sagen aus dem Vinschgau, Arunda, Schlanders 1995



Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Erich Altstätter
† 21.03.2023

Herbert Holzknecht
† 23.04.2023

Elisabetta Hofer Trentin
† 27.04.2023



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Februar

Monika Raffener Prister (84)
Sigrun Maria Ludwig (83)
Waltraut Vanzo (87)
Anna Editta Hohenstein Loriga (96)

März

Cäcilia Maria Gunsch (88)
Rosina Pichler Stricker (84)
Heinrich Schwabl (77)
Rosa Anna Gögele Weissenhorn (75)
Johanna Lechthaler Rechenmacher (96)
Maria Luciana Horrer (83)
Margareta Anna Kuen Staffler (67)

April

Hedwig Rosina Mangeng Lampacher (87)
Waltrud Steinmann Rungg (89)
Roland Stieger (52)
Ida Verdross (94)
Ildegarda Brenner Corraini (90)

Mai

Sabine Holzer (52)

Sommer

Der Sommer folgt. Es wachsen Tag und Hitze,
und von den Auen dränget uns die Glut;
doch dort am Wasserfall, am Felsensitze
erquickt ein Trunk, erfrischt ein Wort das Blut.
Der Donner rollt, schon kreuzen sich die Blitze,
die Höhle wölbt sich auf zur sichern Hut,
dem Tosen nach kracht schnell ein knatternd Schmetter;
doch Liebe lächelt unter Sturm und Wettern.

Johann Wolfgang von Goethe, 1749 - 1832



Foto: Gianni Bodini



GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Petra Mair, Sozialbetreuerin

Silvia Auer, Pflegehelferin

Juliane Weiss, Sozialbetreuerin

Lea Grüner, Berufskrankenpflegerin

Karin Gamper, Berufskrankenpflegerin

Mara Linser, Sozialbetreuerin





Petra's Menüempfehlung: Heilbuttfilet mit Oliven-Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen

Heilbuttfilet ca. 600-800 g,
Salz,
Pfeffer,
100 g Brotbrösel,
1 Knoblauchzehe,
etwas Olivenöl,
schwarze Oliven ca. 8 Stück,
Petersilie und Basilikum

Zubereitung

Heilbuttfilet in Stücke schneiden, leicht würzen und auf ein geöltes Backblech legen. Brotbrösel mit Oliven, Kräutern und Olivenöl mixen. Die Kruste auf dem Fisch verteilen und bei 160 Grad Heißluft im Ofen ca. 13 Minuten überbacken. Auf Tellern anrichten und mit beliebigen Beilagen servieren.

Petra Hauser



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!

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

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

Fehlerbild

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





Viel mehr
als eine
Bank,

... weil meine Raiffeisenkasse
eine Genossenschaft ist. Und bleibt.

Als Genossenschaftsbanken sind wir seit jeher mit den Bürgern aus
unseren Gemeinden eng verbunden. Wir wissen, wem wir täglich
verpflichtet sind, unser Bestes zu geben.



Raiffeisen
Meine Bank

Freiwilligensuche

Wir suchen Menschen, die Menschen lieben,
ihnen vertrauen, sie begleiten und ihnen beistehen:

- vielleicht helfen Sie 2 Stunden in der Woche in der Bar?
- vielleicht helfen Sie uns in gemütlicher Runde bei Flickarbeiten?
- vielleicht spielen Sie gerne Karten?
- vielleicht begleiten Sie jemanden zum Friseur oder zum Arzt?
- vielleicht möchten Sie jemandem einfach nur die Hand halten?

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei unserem Tagesgestalter Andreas
zu einem unverbindlichen Gespräch melden, Tel. 0473 748360



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders
Silandro

Lösungen von Seite 23

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

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

