



Die **Sonne**,
die du in deinem **Herzen** trägst,
strahlt auch
an trüben **Tagen**.

Angelika Schäfer

In dieser Ausgabe:

GASTBEITRAG	2
QUALITÄTSSIEGEL FÜR DEN PILSENHOF	3
VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK	6
EINBLICKE IN DEN PILSENHOF	8
PILSENHOF-AKTIONSWOCHEN	10
AUS DEM LEBEN DER HEIMBEWOHNER	12

Wie eine große Familie Gastbeitrag von Marianne Zelger Kager



Marianne Zelger Kager

Es ist Sonntag, 10 Uhr, und ich bin auf der Heimfahrt. Hinter mir liegen drei Stunden Freiwilligendienst im Seniorenwohheim „Pilsenhof“.

Die Zeit ist im Nu vergangen. Wohl fühle ich mich, nachdem ich alle Heimbewohner wiedergesehen und ihre Freude über das Wiedersehen gespürt habe. Die tiefe Dankbarkeit, die sie mir entgegenbrachten, werde ich noch in den kommenden Wochentagen verspüren. Wieder daheim, merken sogar meine Familienangehörigen meine Zufriedenheit. Es braucht eigentlich so wenig Aufwand, um so viel zurück zu bekommen. Wie eine große Familie sind wir inzwischen geworden, nachdem meine Mutter über sechs Jahre im Haus

gepflegt wurde und ich die Heimbewohner nach und nach kennenlernen durfte. Vieles haben sie mir erzählt von vergangenen Zeiten, was sie erfreut hat, aber auch was sie traurig stimmte.

GEBEN UND NEHMEN

Dieser Erfahrungsbericht zeigt die Doppelwirkung der Freiwilligenarbeit in eindringlicher Weise auf. Auf der einen Seite erleben die Heimbewohner die Anwesenheit von Freiwilligen als Bereicherung ihres Alltags. Sie sind Überbringer von Informationen, Neuigkeiten und mehr oder weniger wichtigen Alltagsgeschichten. Selbst Kleinigkeiten, die für uns unwesentlich erscheinen, können für Heimbewohner von großer Bedeutung sein.

Auf der anderen Seite ernten Freiwillige Dankbarkeit für die Hinterbringung ihrer Nachrichten. In diesem Verständnis treten auch manch persönliche Sorgen in den Hintergrund. Der freiwillige Einsatz eines Menschen beglückt und erfreut auf der einen und erntet Freude und Zufriedenheit auf der anderen Seite.

DIE ZEIT VERGEHT

Freiwilligenarbeit in Auseinandersetzung mit dem „Älter werden“ kann uns frühzeitig mit diesem Thema vertraut machen. Denn niemand ist gegen das Altern gefeit. Was wir in freiwilliger Arbeit im Umgang mit dem Alter erleben, gibt uns das Rüstzeug für die Zeit, in der vielleicht auch wir betreut oder gepflegt werden müssen. Übereinstimmend mit der Aussage der österreichischen Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach, die rät: "den Ast der Weide frühzeitig ernten, damit er leicht zum Stock gebogen werden kann und im Alter einsatzbereit ist; wenn er zu alt und zu hart ist, bricht er nämlich gern".

Ich freue mich schon auf meinen nächsten Einsatz!

Marianne Zelger Kager ist seit 2008 Vizepräsidentin der Stiftung „Pilsenhof“ und engagiert sich seit einem Jahr im Freiwilligen Sonntagsdienst.



Marianne Zelger Kager mit ihrer Mutter beim Grillfest im Sommer 2013.

„Pilsenhof“-Führung nimmt Qualitätssiegel entgegen

Ende April wurde der Stiftung „Pilsenhof“ für das Terlaner Seniorenwohnheim das Qualitätssiegel „RQA Südtirol“ verliehen.

Der Name „QS RQA“ bedeutet „QualitätsSiegel der Relevanten Qualitätskriterien in der Altenarbeit“ und ist ein auf Südtiroler Verhältnisse zugeschnittenes Bewertungsinstrument. Dabei handelt es sich um ein Qualitätskonzept mit klaren Werten, Maßnahmen und Prozessen, die der Verband der Seniorenwohnheime Südtirols (VdS) in Zusammenarbeit mit der Landesabteilung Familie und Soziales, der Freien Universität Bozen und einigen Experten aus den Südtiroler Seniorenwohnheimen festgelegt hat.

SÜDTIROLER VERGLEICH

Ziel dieser Initiative war und ist es, die Altenheime mit einem eigens für sie angepassten Instrument zur Qualitätsentwicklung auszustatten. Ganz im Sinne eines Qualitätsmanagementsystems können die Heime die Qualität ihrer Dienste mittels interner Audits messen, Verbesserungsmaßnahmen ein-

leiten und damit die Organisationsentwicklung im Haus vorantreiben. Der wichtigste Unterschied zu anderen gängigen Siegeln liegt vor allem darin, dass das Qualitätssiegel RQA Südtirol auch die Sichtweise der in den Heimen lebenden Senioren erhebt und diese als wichtiges Qualitätskriterium wahrnimmt.

QUALITÄTSSOFFENSIVE

Nach einer mehrjährigen Qualitätsinitiative ab dem Jahr 2007 hat das Terlaner Seniorenwohnheim im Jahr 2012 beschlossen, sich auch am Projekt RQA zu beteiligen. Nach diesem dreijährigen, intensiven Zertifizierungsprozess und der abschließenden Bewertung durch ein externes Auditorenteam im Oktober 2015 wurde dieses Projekt erfolgreich abgeschlossen.

Bei der VdS-Jahresversammlung im April d.J. übergab VdS-Präsident Norbert Bertignoll vier Heimen die Plakette zum Qualitätssiegel RQA Südtirol: Ne-



Das Terlaner Führungsteam nahm die Plakette entgegen. V.l.n.r.: Pflegedienstleiter und Qualitätsbeauftragter Julian Tizhar, Präsident Klaus Gruber, Direktorin Burgi Höller.

ben der Stiftung „Pilsenhof“ wurden die Stiftung Seniorenwohnheim Lajen, die Stiftung Martinsheim Kastelruth und das Alten- und Pflegeheim St. Anna in Tramin ausgezeichnet. Das Qualitätssiegel RQA Südtirol ist für drei Jahre gültig. Bereits 20 Heime können sich stolze Besitzer des Siegels nennen.

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren unserer Mitarbeiterin **Angelika Rainer** zur bestandenen Prüfung. Sie hat vor kurzem den **Lehrgang zur Nachqualifizierung im Küchenbereich** absolviert und erfolgreich abgeschlossen. In ihrer Abschlussarbeit hat sie sich mit dem Thema **Mais als glutenfreie Alternative zum Weizen** beschäftigt.



Sigillo di qualità RQA per il "Pilsenhof"

TUTTO LO STAFF
DEL "PILSENHOF"
HA FESTEGGIA-
TO INSIEME AL
DIRETTIVO IL SI-
GILLO DEL RQA.



Nei fini di aprile, alla fondazione "Pilsenhof" è stato consegnato per la residenza per anziani il sigillo di qualità "RQA Alto Adige".

Nell'ambito dell'annuale assemblea generale dell'Associazione delle

Residenze per Anziani dell'Alto Adige il direttore di Terlano ha ricevuto la relativa targa.

Il nome RQA significa "Rilevanti criteri di Qualità nella cura degli Anziani". L'adattamento di questo sigillo alle parti-

colarietà delle residenze per anziani dell'Alto Adige garantisce più efficacia e sicurezza nelle procedure di cura e assistenza degli anziani.

Il sigillo è valido per tre anni.



Agnes Stolzlechner (Bildmitte) beim Singen mit den Heimbewohnern.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Musiktherapeutin durfte ich Anfang dieses Jahres gemeinsam mit den Bewohnern des „Pilsenhofs“ singen, musizieren und neue Erfahrungen auf dem Gebiet der Musiktherapie sammeln.

Musiktherapie im „Pilsenhof“ Erfahrungsbericht von Agnes Stolzlechner

Gerade im Umgang mit älteren Menschen hat die Musik einen hohen Stellenwert und ist häufig sogar die einzige Möglichkeit, einen Zugang zum Menschen zu finden und ihn zu aktivieren.

MUSIK BERÜHRT

Musik hat die Fähigkeit, die Seele eines Menschen zu berühren. Sie kann Mitgefühl, Freude oder Ekstase erzeugen und das Herz aufleben lassen. Je nach Klangfarbe, Rhythmus, Harmo-

nie, Tempo oder Tonart der Musik kann sie beruhigend, harmonisierend oder aktivierend wirken. Musik gemeinsam mit alten Menschen zu erleben und zu gestalten, ist eine wichtige Form der psychosozialen Betreuung.

Neben neuen praktischen Erfahrungen durfte ich auch menschlich sehr viel von den Senioren lernen. Ich denke noch gerne an die gemeinsam verbrachten Stunden zurück und werde diese in meinem Herzen behalten.

Antikorruptionsschulung für Mitarbeiter

Anfang Juni organisierte die „Pilsenhof“-Führung einen Informationsabend für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die Stiftung „Pilsenhof“ ist als Arbeitgeber verpflichtet, alle Mitarbeiter laufend über neue gesetzliche Bestimmungen zu informieren. So

standen an diesem Abend vor allem das Thema Antikorruption und der Verhaltenskodex für das Personal auf der Tagesordnung. Die Korruption ist für Italien ein großes Problem – ein Umstand, den der Staat durch immer neue Normen zu bekämpfen versucht. Beim

Infoabend wurden die Mitarbeiter über die verschiedenen Straftaten (Bestechung, Erpressung, Amtsunterschlagung usw.) und die zu erwartenden Strafen bei Missbrauch informiert. Auch der betriebseigene Verhaltenskodex mit seinen Dienstpflichten wurde erklärt.



Serata informativa sull'anticorruzione

Nei primi di giugno la direzione del “Pilsenhof” ha organizzato una serata informativa per tutti i collaboratori.

La fondazione “Pilsenhof” come datore di lavoro è costretta ad informare tutto il perso-

nale sulle nuove leggi e normative. Il tema centrale di questa serata erano la prevenzione della corruzione ed il codice di comportamento del personale. La direzione ha informato sui vari illeciti (corruzione

proprio o aggravata, concussione, peculato ecc.) e le sanzioni aggravate. È stato spiegato anche il codice di comportamento aziendale che esprime i comportamenti da tenere e i principi da rispettare.

Besondere Geburtstagsfeiern im Sommer

Im Juli fand in Zusammenarbeit mit der Caritas Terlan die Geburtstagsfeier für jene Heimbewohner statt, die zwischen April und Juli geboren sind. Es galt, 10 Frauen und Männer zu

feiern, die insgesamt stolze 850 (!) Jahre alt wurden. Besonderen Grund zum Feiern hatten diesmal Frieda Nocker Hölzl, die ihren 95. Geburtstag zu feiern hatte, sowie Hele-

ne Mair Ranzi, die 90 Jahre alt wurde. Anche Caseria Rinaldi Zangrando ha potuto festeggiare un compleanno speciale: lei ha compiuto i 90 anni.



Die Geburtstagskinder Caseria Rinaldi Zangrando und Helene Mair Ranzi.



Frieda Nocker im Kreise ihrer Enkel und Urenkel.



Auch „Pilsenhof“-Präsident Klaus Gruber kam noch des Weges. Er nützte die Gelegenheit und hielt diesen besonderen Augenblick sogleich im Bild fest.

FESTA A SORPRESA PER LE MAMME

Quest'anno è stata festeggiata per la prima volta al "Pilsenhof" la Festa della Mamma, con il motto "Mamma, angelo senza ali". La festa ha iniziato con una poesia a tema, scritta qualche anno fa dall'ospite Josefina Kofler Müller.

Anche la musicoterapista Agnes Stolzlechner ha partecipato alla festa e ha motivato gli ospiti a cantare tutti insieme. Tutti i partecipanti hanno mangiato insieme torta e caffè, contenti della piccola sorpresa.



VOLKSTÄNZER SIND GERN GESEHENE GÄSTE

Vier Tanzpaare der Volkstanzgruppe Terlan und ein Ziehorgelspieler führten im Mai im Aufenthaltsraum einige flotte Tänze auf, weil das schlechte Wetter den Auftritt im Freien leider nicht zuließ. Der Besuch der Volkstänzer kommt bei den Senioren immer besonders gut an; sie schauen sich nicht nur gerne die Tänze an, sondern freuen sich auch immer über die schönen Trachten.



AUSFLUG IN DEN KINDERGARTEN ANDRIAN

Kurz vor den Sommerferien unternahmen Marianna Gratl, Anna Zihl und Anna Robatscher mit Tagesgestalterin Bruna Obrist einen netten Ausflug in den Andrianer Kindergarten. Die Kinder sangen einige Lieder, kamen mit den Frauen auch gleich ins Gespräch und bewirteten sie abschließend mit Kaffee und Kuchen.

Ein bunter Frühling

MARKTBESUCH

Hin und wieder nutzen Pfleger des „Pilsenhof“ die Gelegenheit und erledigen auf dem Wochenmarkt mit einigen Heimbewohnern deren persönliche Besorgungen. So traf sich einmal zufällig diese bunte Gruppe am Dorfplatz: Direktorin Burgi Höller, die Behördengänge im Dorf erledigte – Mitarbeiter, die ihren freien Tag hatten – Freiwillige, Angehörige von ehemaligen Heimbewohnern sowie die Senioren aus dem Altenheim, die in Begleitung von Pflegerin Bruna und Praktikant Reinhard ihre Einkäufe machten.

Einblick: Der Pilsenhof-Verwaltungsrat

Eine ordentliche Verwaltung gehört zu den unerlässlichen Voraussetzungen für das Funktionieren eines Betriebes.

Das Seniorenwohnheim Terlan ist ein Öffentlicher Betrieb für Pflege- und Betreuungsdienste (ÖBPB), dessen Tätigkeit durch zahlreiche Regional- und Landesgesetze geregelt wird. Als Person des öffentlichen Rechts arbeitet der Betrieb ohne Gewinnabsicht.

Die Träger des Seniorenwohnheims sind die Gemeinden Terlan und Andrian, geführt wird es von der Stiftung „Pilsenhof“. Das politisch-institutionelle Führungsgremium des Heimes mit Kontroll- und Lenkungsfunction ist der Verwaltungsrat. Präsident ist Klaus Gruber, er ist der gesetzliche Vertreter der Stiftung.

DIE AUFGABEN

Die Mitglieder des Verwaltungsrates nehmen gemeinsam die ihnen zugeordneten Aufgaben und Zuständigkeiten wahr, die in der Satzung der Stiftung „Pilsenhof“ genau beschrieben sind. Dazu gehören:

- die Bestimmung der Ausrichtung, der Zielsetzungen sowie der durchzuführenden Programme;
- die Überprüfung der Verwaltung des Betriebes sowie deren Ergebnisse und das Ergreifen entsprechender Maßnahmen;
- die Beschlussfassung über den Jahres- und Mehrjahreshaushaltsplan, den Programmplan und die Tarife für die erbrachten Dienste sowie die Abschlussrechnung;
- die Genehmigung des Stellenplans, die Auf-

nahme des Direktors/der Direktorin und der Führungskräfte.

WORAUF ES ANKOMMT

Der Verwaltungsrat hat mit einer klaren Strategie den organisatorischen Rahmen für das Tun und Handeln im Seniorenwohnheim gelegt. Daraus entstanden sind zeitgemässe Strukturen und Abläufe für eine Pflege- und Betreuungsstätte, die ihre Leistungen auf anspruchsvollem Niveau zum Wohle ihrer Bewohnerinnen und Bewohner erbringt. Verständnis für gemäßigteres Tempo, für schwerfälligeres Gehör, für nachlassendes Augenlicht, Respekt und Würde im alltäglichen Umgang und würdevolles Abschiednehmen sind Dinge, die wir alle für uns persönlich wünschen.

DER VERWALTUNGSRAT BESTEHT AUS FÜNF MITGLIEDERN, BLEIBT FÜNF JAHRE IM AMT UND WURDE ZULETZT 2013 ERNANNT.



Der Verwaltungsrat v.l.n.r.: Luis Eberhöfer, Marianne Zelger Kager, Präsident Klaus Gruber, Charlotte Mathä Zanon, Angelo Bortolotti, Direktorin Burgi Höller.

Pilsenhof-Aktionswochen zum Jubiläum

Der „Pilsenhof“ feiert heuer sein 25-jähriges Jubiläum. Im September 1991 wurde das neue Altersheim nach mehrjährigem Um- und Neubau feierlich eröffnet.

Diesen Anlass gilt es gebührend zu feiern. So hat eine Arbeitsgruppe

in den vergangenen Monaten ein buntes Programm ausgearbeitet, damit für unsere **Heimbewohner**, deren **Angehörige** und **alle Interessierten** etwas dabei ist.

Unser Ziel war es, etwas **Nachhaltiges** zu organisieren, damit der „Pilsenhof“ über einen

längeren Zeitraum im Gespräch ist, dass Barrieren und Hemmschwellen abgebaut werden und dass das Programm möglichst viele Personen interessiert.

Wir laden bereits heute alle Interessierten herzlich zu den Aktionswochen ein!

**BITTE
UMBLÄTTERN!
AUF DEN NÄCHSTEN
BEIDEN SEITEN
FINDEN SIE DAS
GESAMTE
VERANSTALTUNGS-
PROGRAMM.**



Einblick: Das Team im „Pilsenhof“



BURGI PICHLER aus Gargazon

Seit August 1994 im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **einfache Krankenpflegerin**

An meiner Arbeit gefällt mir: der Kontakt mit Menschen, den Heimbewohnern Zuneigung schenken, besonders das Medizinische interessiert mich.

In meiner Freizeit mache ich gerne: handarbeiten, wandern und mich mit Kräuter- und Naturheilkunde befassen.

ANITA EGGER aus Platzers/Tisens

Seit Mai 2000 im „Pilsenhof“ tätig, Aufgabenbereich: **Küche**

An meiner Arbeit gefällt mir: das Kochen, denn auch ein gutes Essen trägt dazu bei, dass sich die Heimbewohner bei uns wohlfühlen.

In meiner Freizeit mache ich gerne: Moto fahren, wandern, schwimmen, skifahren



FABRIZIO RASO di Bolzano

Al Pilsenhof da **Febbraio 2016**, mansione: **fisioterapista**

Cosa mi piace del mio lavoro: Il mio lavoro riserva grandi soddisfazioni derivate dai progressi degli ospiti e dal condividere la loro gioia nel raggiungere un obiettivo. La loro gratitudine è fonte di grande motivazione. Oltre a questo lo considero un lavoro creativo, in cui applicare concetti adattandoli al contesto.

Nel mio tempo libero faccio volentieri: leggere, passeggiare all'aperto, Aikido, passione che ha contribuito ad indirizzarmi verso lo studio della fisioterapia.



Aktionswochen

von Samstag, 1. bis Sonntag,
16. Oktober 2016

Settimane informative

da sabato, 1° a domenica,
16 ottobre 2016

Alle Interessierten
sind herzlich eingeladen!

Veranstaltungsort: „Pilsenhof“

Keine Anmeldung erforderlich.

Tutti gli interessati sono cordialmente invitati!

Luogo: „Pilsenhof“, senza prenotazione.

PILSENHOF

25 Jahre
1991-2016

SA, 1. Oktober 2016 14 - 17 Uhr
TAG DER SENIOREN, TAG DER BEGEGNUNG

An diesem Nachmittag feiern wir das **25-Jahr-Jubiläum** des Terlaner Seniorenwohnheimes und **eröffnen die Fotoausstellung „Alzheimer – Demenz“**. Anschließend geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen sowie Musik zum Schunkeln und Tanzen mit der „Old-Rentner-Show-Band“.



SA, 1° ottobre 2016 ore 14 – 17
GIORNATA DELL'ANZIANO, GIORNATA DELL'INCONTRO

Questo pomeriggio festeggiamo i **25 anni della residenza per anziani** di Terlano e inauguriamo la **mostra fotografica „Alzheimer – demenza“**. Segue un incontro sociale con caffè e dolci, accompagnato dai brani musicali della „Old-Rentner-Show-Band“.

SA, 1. bis SO, 16. Oktober 2016
FOTOAUSSTELLUNG „Alzheimer – Demenz“
Die Verantwortung zu handeln“

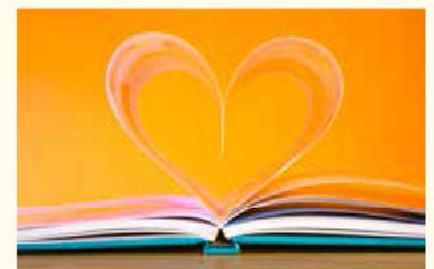
Eindrucksvolle Bilder von Manuela Tessaro und Alberto Franceschi über die Probleme und die Bedürfnisse der Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und jene ihrer Familien. Die Ausstellung wird im Rahmen des „Tages der Senioren“ eröffnet, in Zusammenarbeit mit **„Alzheimer Südtirol-Alto Adige ASAA“**.

SA, 1° a DO, 16 ottobre 2016
MOSTRA FOTOGRAFICA **„Alzheimer – Demenza: La responsabilità di agire“**

Intense immagini di Manuela Tessaro e Alberto Franceschi sui problemi e sui bisogni delle persone affette da disturbi cognitivi e delle loro famiglie. La mostra verrà inaugurata nell'ambito della „Giornata dell'anziano“, in collaborazione con **„Alzheimer Südtirol-Alto Adige ASAA“**.

SA, 1. bis SO, 16. Oktober 2016
BÜCHERTISCHE IN DER BIBLIOTHEK

Im gesamten Zeitraum präsentieren die **Bibliotheken von Terlan, Siebeneich, Vilpian und Andrian** viel Lesestoff über das Altern und Jungbleiben, über Krankheit und Gesundheit, Ratgeber und Romane zum Nachdenken und zum Schmunzeln...





MI, 5. Oktober 2016 20 Uhr
„SCHUHE IM KÜHLSCHRANK, WAS NUN“
**Lebensqualität und existenzielle Fragen
bei kognitiver Beeinträchtigung (Demenz)**

Vortrag mit Dr. Günther Donà und Helga Bauer Koler

Immer wieder schieben wir Fragen vor uns her, verdrängen sie, weil Antworten darauf schwierig oder unliebsam sind. Unbeantwortete Fragen bedrohen aber die Lebensqualität, führen zu seelischen, auch zu körperlichen Belastungen; besonders dann, wenn kognitive Beeinträchtigungen Denken und Entscheiden zu erschweren drohen. Betroffenen und Angehörigen wird – neben nützlichen Informationen zur Krankheit – mithilfe eines offenen Umgangs mit existentiellen Fragen die Bedeutung aufgezeigt, frühzeitig Antworten in wichtigen Lebensbereichen zu finden.

In Zusammenarbeit mit „**Alzheimer Südtirol-Alto Adige ASAA**“ sowie den **Bibliotheken** von **Terlan, Vilpian, Siebeneich** und **Andrian**.

DO, 6. Oktober 2016 15.30 Uhr
SENIORENKINO: GESICHTER MIT GESCHICHTEN: 9 Portraits aus Südtirol.

Ein Film von **Astrid Kofler** und **Helmuth Lechthaler**

Im Mittelpunkt dieser Filmdokumentation stehen neun Menschen aus Südtirol, die Kurioses erzählen, weil sie in den Augen des „normalen“ Betrachters vielleicht kurios leben. Eine liebevolle Reise durch die Zeit und durch das ganze Land mit all seinen Dialekten, Färbungen und Besonderheiten.

DI, 11. Oktober 2016 15.30 Uhr
TERLANER FRONLEICHNAMSPROZESSION 2005 IN BILDERN

Fronleichnam ist einer der Höhepunkte im Terlaner Kirchenjahr. Die feierliche Prozession ist ein Spiegelbild der Dorfgemeinschaft und der zahlreichen traditionell gewachsenen Vereine.

Pilsenhof-Präsident **Klaus Gruber** hat dieses Fest im Jahr 2005 in bemerkenswerten Fotos festgehalten.



MI, 12. Oktober 2016 20 Uhr
KINOABEND IM PILSENHOF:
DAS LABYRINTH DER WÖRTER.

**Französische Komödie von Jean Becker mit
Gérard Depardieu und Gisèle Casdesus.**

Der tollpatschige Germain lernt eines Tages die pensionierte Margueritte kennen, die ihn die Liebe zur Literatur lehrt. In klaren Bildern erzählt Jean Becker davon, wie eine zufällige Bekanntschaft das ganze Leben verändern kann.

GIO, 13 ottobre 2016 ore 15.30
PRESENTAZIONE DEL LIBRO

„LA CUCINA SIAMO NOI“

ed incontro con l'autrice **Laura Cagol**, assessora alla cultura italiana ed ai servizi sociali. Questo libro raccoglie ricette e ricordi della terra d'origine di alcune donne terlanesi.

Insieme alla presentazione del libro ci sarà qualche assaggio preparato dalle cuoche del Pilsenhof.

SA, 15. Oktober 2016 15 Uhr
DANKESFEIER in der Hauskapelle mit
Dekan Sepp Leiter als Abschluss der
„Pilsenhof“-Aktionswochen

SA, 15 ottobre 2016 ore 15
FUNZIONE RELIGIOSA DI RINGRAZIAMENTO
nella Cappella della Casa di riposo celebrata dal
Decano Rev. Sepp Leiter.

In Zusammenarbeit mit - In collaborazione con



Terlan, Vilpian,
Siebeneich,
Andrian

Terlano,
Vilpiano,
Seresquice,
Andriano



Trärgemeinden - Comuni di competenza



Andrian/Andriano



Terlan/Terlano

Aus dem Leben der Heimbewohner

Frau Anna Zihl Thaler über das Basteln



Basteln ist für die Senioren, so wie für mich, das schönste Alltagsereignis. Es vertreibt die Zeit, es kommen andere Gedanken.

Wie schön, dass wir es im Heim hier haben. Man muss froh sein, so ein Heim zu haben, denn das haben nicht viele. Durch meine Bastel- und Dekorationsarbeiten im Innen- und Außenbereich lasse ich die anderen an meiner Freude teilhaben, und für mich ist es das Leben.

Meine Gedanken gehen auch sehr viel nach Hause, wo ich noch mehr gebastelt und dekoriert habe. Ostern und Weihnachten waren für mich Höhepunkte.



Gesund im Sommer: die Wechseldusche

Ganz nach dem Motto des Sommerwetters – mal warm, mal kalt: Wechselduschen sind gesund und machen Spaß.

Und so funktioniert´s: Man beginnt mit der angenehm warmen bis heißen Dusche. Dann kommt der Teil, bei dem wir unseren inneren Schweinehund überwinden müssen. Das Wasser nun auf kühl bis kalt stellen, am besten auf Strahl umstellen, und mit den Füßen beginnen: Am rechten Fuß außen anfangen (die am weitesten entfernte Stelle vom Herz) und dann rechts außen bis zur Hüfte abduschen. Da-

nach von dort auf die Innenseite des Oberschenkels wechseln und wieder zurück zum Fuß strahlen und am linken Fuß entsprechend durchführen. Wenn wir dann so richtig munter werden, kommen unsere Arme dran: Am rechten Handrücken beginnen und bis zur Schulter strahlen und an der Achsel am Innenarm entlang wieder bis zur Handfläche kühlen. Brust, Bauch und Rücken nicht vergessen. Was



das Duscherlebnis unterstützt ist Ächzen, Stöhnen und lauthalsiges Singen (kein Scherz) – damit fühlen wir uns dann auch bereit für die zweite Runde. Denn in der Regel machen wir die Wechseldusche zweimal. Wechselduschen stärken das Immunsystem, machen frisch und wach und wirken positiv auf unsere Wärme-Kältereulation.

Herausgeber:

Stiftung Pilsenhof ÖBPB

Kirchgasse 24

39018 Terlan

Tel.: 0471/257200

Fax: 0471/257593

E-Mail: info@ah-terlan.it

Internet: www.pilsenhof.it

Redaktionsteam:

Klaus Gruber

Burgi Höller

Debora Musa

Bruna Obrist

Julian Tizhar

Manuela Kastl

Gestaltung:

Manuela Kastl