



Hätt' einer auch fast mehr Verstand  
als wie die drei Weisen aus dem Morgenland  
und liebe dünken, er wäre wohl nie  
dem Sternlein nachgereist wie sie;  
dennoch, wenn nun das Weihnachtsfest  
seine Lichtlein wonniglich scheinen lässt,  
fällt auch auf sein verständig' Gesicht  
er mag es merken oder nicht,  
ein freundlicher Strahl  
Des Wundersterns von dazumal.

*Wilhelm Busch*

## In dieser Ausgabe:

AUFWIEDERSEHN	2
BEITRAG PRÄSIDENT	3
GRILLFEST	4
VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK	8
PFLEGE UND BETREUUNG	10
TEAM PILSENHOF	11

## Die Organe im Pilsenhof: Verwaltungsrat, Direktorin und Revisor

### Neuer Verwaltungsrat

Im Juli und im August 2018 haben die Gemeinderäte von Terlan und Andrian die 5 Personen für den Verwaltungsrat der Stiftung Pilsenhof Öffentlicher Betrieb für Pflege und Betreuung (ÖBPB), namhaft gemacht.

Diese wurden mit Dekret der Landesrätin Frau Dr. Stocker Martha vom 15.10.2018 für die nächsten 5 Jahre als Verwaltungsräte eingesetzt.

Bei der konstituierenden Sitzung am 29. Oktober 2018 wurde Seitz Ulrich zum Präsidenten und Zelger Marianna zur Vize-Präsidentin der Stiftung Pilsenhof gewählt. Die weiteren Mitglieder des Verwaltungsrates sind: Bortolotti Angelo, Niedermaier Rosa Maria und Schwarz Antonia.

### Rechnungsprüfer

Mit dem Auftrag als Revisor der Stiftung Pilsenhof ÖBPB ist für den Zeitraum 01.01.2018 -31.12.2020 Dr. Rizzi Christian betraut.

### Direktorin, Zanon Renata, sagt Aufwiedersehen.

Liebe Heimbewohner und Heimbewohnerinnen, liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, liebe Angehörige der Heimbewohner, geschätzte Mitglieder des vorhergehenden und des amtierenden Verwaltungsrates, werte „Terlaner und Andrianer“!

Ein Sprichwort von Ernst Ziel lautet:

**Ein Weniger der Worte wird meist ein Mehr des Eindrucks sein.**

In diesem Sinne möchte ich DANKE sagen, für die Zeit, die ich im Pilsenhof sein durfte.

Meiner Nachfolgerin, Frau Christa Delmonego, die mit 04. März 2019 ihre verantwortungsvolle Arbeit als Direktorin des Pilsenhof antreten wird, wünsche ich das Beste.

Pfiat enk und mocht's guat,  
Renate Zanon

### La Direttrice Renata Zanon si congeda!

Cari ospiti del Pilsenhof, cari collaboratori e collaboratrici, cari familiari, gentili membri del precedente e dell'attuale Consiglio di Amministrazione, gentili cittadini di Terlan e Andriano!

**Lo scrittore Ernst Ziel dice: meno parole di solito lasciano più impressione.**

In questo senso vorrei dire GRAZIE per il periodo che potevo passare nel Pilsenhof!

I migliori auguri alla mia succeditrice Christa Delmonego, che dal 4 marzo 2019 inizierà il suo lavoro molto responsabile quale direttrice del Pilsenhof!

Ciao e state bene!  
Renate Zanon

### Öffnungszeiten Verwaltungsbüro Pilsenhof:

Montag bis Freitag von 09:00 - 12:00  
und zusätzlich

Dienstag und Donnerstag von 15:00 - 17:00

## Der neue Präsident stellt sich vor - Il nuovo Presidente si presenta

Ich heiße Ulrich Seitz und bin der neue Präsident der Stiftung „Pilsenhof“. Damit trete ich ein sehr schweres Erbe an und folge dem unermüdlichen, guten Geist des Hauses, Herrn Dr. Klaus Gruber, dem ich von Herzen für seinen wunderbaren Einsatz in den letzten Jahren danken möchte.

Zu meiner Person: ich bin voll berufstätig und leite den Bereich für die Aus-, Fort- und Weiterbildung, mit Schwerpunkt Arbeitsintegration in der Genossenschaft „EOS“ in Bozen. Zudem engagiere ich mich im Ehrenamt als Präsident bei Vereinen, wie beispielsweise Alzheimer Südtirol, sowie für Menschen mit angeborenem Herzfehler bei „Kinderherz“.

Für mich ist es wichtig, dass wir stets in einem konstruktiven, ehrlichen, kreativen, aber auch humorvollen Miteinander agieren. Die Stärke liegt darin und dafür möchte ich meine Kraft aufbringen.

Mi chiamo Ulrich Seitz e fungo come nuovo Presidente della Fondazione “Pilsenhof”. In questa veste rappresento il successore del ex Presidente, molto amato/apprezzato, Dr. Klaus Gruber, al quale vanno i miei più sentiti ringraziamenti per il suo enorme impegno negli ultimi anni.

Tornando alla mia persona: lavoro a tempo pieno per il settore formazione continua, trattando tra l'altro gli aspetti dell'integrazione lavorativa, presso la Cooperativa “EOS” a Bolzano. Sono attivo altresì come Presidente nel volontariato, concretamente per l'Associazione Alzheimer Alto Adige, ed anche per persone, affette da cardiopatie congenite nel gruppo di auto-aiuto “Cuore di Bimbo”.

Per me risulta indispensabile, agire attraverso una stretta collaborazione costruttiva, sincera e creativa. Per tale obiettivo dedicherò la mia energia e forza.

*Ulrich Seitz*

## Sprechstunde des Präsidenten - Appuntamenti con il Presidente Für alle Interessierten - Per tutti gli interessati

An folgenden Tagen bietet der Präsident Sprechstunden an:  
Nei seguenti giorni, è possibile incontrare il Presidente per questioni varie:

Freitag, 07.12.2018 von 07:30 Uhr – 08:30 Uhr  
Venerdì, li 07.12.2018 dalle ore 07.30 alle ore 08.30  
Freitag, 04.01.2019 von 07:30 Uhr – 08:30 Uhr  
Venerdì, li 04.01.2019 dalle ore 07.30 alle ore 08.30  
Freitag, 01.02.2019 von 07:30 Uhr – 08:30 Uhr  
Venerdì, li 01.02.2019 dalle ore 07.30 alle ore 08.30  
Freitag, 01.03.2019 von 07:30 Uhr – 08:30 Uhr  
Venerdì, li 01.03.2019 dalle ore 07.30 alle ore 08.30

Dr. Ulrich Seitz - Neuer Präsident der Stiftung Pilsenhof  
Dott. Ulrich Seitz - Nuovo Presidente della Fondazione Pilsenhof



## Grillfest 2018 im Seniorenwohnheim Pilsenhof

Jährlich im August wird im Seniorenwohnheim Pilsenhof das Grillfest veranstaltet. Alle freuen sich auf den gemeinsamen gemütlichen Nachmittag. Die Heimgäste haben schon gemeinsam mit ihren Angehörigen oder Freunden an den festlich geschmückten Tischen Platz genommen.



Mitarbeitererhebung beim Grillfest  
V.L. Direktorin Renata Zanon,  
Mitarbeiterin Evi Erschbamer,  
Altpräsident Klaus Gruber

Wie an vielen Sonntagen im Jahr, so spielt auch heute der unermüdete Hubert Höller gekonnt mit seinem Akkordeon auf – Musik ist bei den betagten Mitbürgern immer wie ein Lebenselixier!

Präsident Klaus Gruber begrüßte eingangs alle, die im Jahreslauf zum Wohle der 32 Heimbewohner tätig sind: die eifrigen freiwilligen HelferInnen, die Vertreter der Vereine, die tüchtigen MitarbeiterInnen, die Verwaltungsräte; weiters die Gemeindevertreter von Terlan und Andrian, an der Spitze Vizebürgermeister Hans Zelger in Vertretung von Bürgermeister Klaus Runer und Bürgermeister Roland Danay, sowie Herrn Dekan Seppl Leiter.

In seinen Grußworten sprach Vizebürgermeis-

ter Zelger auch namens der beiden Gemeinden Anerkennung und Dank für die sozialpolitisch so wertvolle Tätigkeit in diesem wesentlichen Wirkungskreis der Seniorendienste und das stetige Bemühen der Mitarbeiter um das Wohl unserer pflegebedürftigen Senioren aus.

Gruber kündigte verschiedene Veränderungen in der Führungsebene auf Grund des Endes der Amtsperiode des Verwaltungsrates im Herbst an. Er unterstrich die kollegiale Zusammenarbeit, welche über zwei Amtsperioden die Arbeit des Verwaltungsrates gekennzeichnet habe. Dafür sprach er seiner Stellvertreterin Marianne Zelger und Lotte Mathà einen herzlichen Dank für ihr zehnjähriges engagiertes Wirken aus. Ein besonderer Dank ging an Luis Eberhöfer, der seit 15 Jahren im Verwaltungsrat des Pilsenhofs wirkt – ihm wurde auch die Anerkennung des Verbandes der Seniorenwohnheime Südtirols (VdS) überreicht. Und sogar 20 Jahre lang hat nun schon Angelo Bortolotti mit klugem Rat und

wertvoller Unterstützung die Tätigkeit des Verwaltungsrates der Stiftung Pilsenhof wesentlich mitgeprägt.

Er bedauerte, dass Renata Zanon ihre Funktion als Direktorin nur mehr für einen beschränkten Zeitraum wahrnehmen könne; trotz zahlreicher organisatorischer Probleme habe sie den Pilsenhof mit großem Einsatz, sachlicher, offener Kommunikation und unbestrittener Kompetenz geleitet.

Mit einer netten Anerkennung wurde Frau Evi Erschbamer für 10 Jahre Dienst im Pilsenhof geehrt.

Im Hintergrund zogen Julian Tizhar und Bruna Obrist die Fäden für die flotte Organisation und den Einsatz der fleißigen Geister aus dem Haus, Grillmeister Rico Degasperi und Küchenchefin Elisabeth Plattner sorgten für das leibliche Wohl.

Mit besonderem Applaus wurde die Terlaner Böhmisches unter Oskar Leitner bedacht, die nun schon seit Jahren mit schmissigem Spiel die Teilnehmer unterhält.

*Klaus Gruber*

## Die Ultner zu Gast im Pilsenhof

Die Senioren und ihre Betreuerinnen aus dem Altenheim St. Walburg, welche im Oktober im Pilsenhof zu Gast waren, möchten sich auf diesem Weg ganz herzlich für die Einladung zum Törggelen und die freundliche Gastwirtschaft bedanken.

Im schönen Garten wurden alle mit leckerem Kuchen und anschließend - wie könnte es bei einem Törggelefest auch anders sein – mit schmackhaften Kastanien verwöhnt.

Besonders gefreut haben sich die Ultner über das Zusammentreffen mit Pfarrer Spisser Alfons, der viele Jahre in St. Nikolaus Ulten als Pfarrer tätig war und einige sofort wiedererkannt hat.

Ein wunderschöner Herbsttag im Pilsenhof! Bleibende Erinnerungen aus dem Pilsenhof! Vergelt's Gott dafür.

Altenheim St. Walburg



Die Ultner mit Pfarrer Spisser Alfons

## Freizeitprogramm 2018-2019

Einmal pro Woche kommen uns verschiedene Vereine aus der näheren Umgebung besuchen.

Diese Besuche sind eine willkommene und wertvolle Abwechslung im Alltag unserer Bewoh-

ner. Nachstehend finden Sie die Übersicht über die Freizeitgestaltung von November 2018 bis

Juni 2019. **Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Freiwilligen für ihren Einsatz!**

<i>Chor</i>	15.11.2018	10.01.2019	14.03.2019	09.05.2019
<i>Caritas</i>	08.11.2018 Geburtstagsfeier 14.30 – 16.30 Uhr	17.01.2019	21.03.2019 Geburtstagsfeier 14.30 – 16.30 Uhr	16.05.2019
<i>Bäuerinnen</i>	29.11.2018 Adventskränze 15.00–17.00 Uhr	24.01.2019	05.03.2019 Faschingsfeier 14.30–16.30Uhr	23.05.2019
<i>Katholische Frauenbewegung Terlan</i>	06.12.2018 Adventfeier	31.01.2019	28.03.2019	30.05.2019
<i>KVW Terlan</i>	22.11.2018	07.02.2019	04.04.2019	06.06.2019
<i>KVW Andrian/Siebeneich</i>	13.12.2018	14.02.2019	11.04.2019	13.06.2019
<i>Senioren</i>	20.12.2018	21.02.2019	02.05.2019	20.06.2019



In meiner Kindheit feierte ich Weihnachten mit meinen Eltern. Am 25. Dezember wurde zu Hause immer der Christbaum geschmückt, danach gingen wir in die Kirche und zu Mittag wurde gemeinsam gegessen. Die Geschenke bekam ich immer schon am 25. Dezember in der Früh, da dies in Belluno so der Brauch ist. Meine Mutter hat immer eine Torte zu Weihnachten gemacht, aber mit Verwandten oder Freunden haben wir nie gefeiert. Als ich dann in Terlan mit Bruno Weihnachten gefeiert habe mussten

## Mirella erzählt:

wir immer bis am Tag zuvor hart arbeiten. Nach der Frühmesse wurde alles für Weihnachten vorbereitet, denn es wurden die Eltern zu Mittag eingeladen und dann wurde gemeinsam gefeiert. Mein Sohn bekam die Geschenke auch immer am 25. Dezember in der Früh, dabei wurde darauf geachtet, dass es nützliche Geschenke sind. Am 26. Habe ich dann alles ab gespült und aufgeräumt, danach begann wieder der Alltag und es wurde wieder gearbeitet. Erst seit ich in Terlan wohne habe ich angefangen Weihnachtskekse zu backen, davor gab es bei uns immer Schokoladekuchen oder Panettone. Seit mein Sohn eine Tochter hat, hat sich sehr viel zu Weihnachten verändert. Meine Enkelin feiert Weihnachten schon am 24. Dezember. Dort kommt nach der Kindermesse am Abend nach dem Essen das Christkind. Mein Mann und ich werden dann am Tag danach zum Mittagessen eingeladen, wo wir dann auch nochmals Geschenke bringen. Auch das hat sich sehr geändert, da ich ansons-

ten nur meinem Sohn an Weihnachten Geschenke gemacht habe und nun wird auch anderen ein Geschenk gemacht.

Ich freue mich immer auf Weihnachten und habe jedes Weihnachten gerne erlebt. Mir gefällt es Zeit mit meiner Familie und mit Freunden zu verbringen, hab es aber nun auch gerne nicht alles alleine kochen zu müssen, sondern nur mehr eine Hilfe zu sein. Nur einige Male sind wir nach Weihnachten weg gefahren und haben einige Tage in den Bergen verbracht.

*Praktikantin Anna  
Oberrauch*

## Gutes zur Weihnachtszeit - La bontá a natale

### Früchtebrötchen für Diabetiker

Für etwa 8 kleine Brote

Zutaten:

30g Hefe

320ml lauwarmes Wasser

450g Weizenvollkornmehl

100g getrocknete Feigen, gewürfelt

50g Sultaninen

50g getrocknete Marillen, gewürfelt

50g Datteln, gewürfelt

60g Haselnüsse grob gehackt

50g Walnüsse grob gehackt

10g Salz

Milch zum Bestreichen

Zubereitung:

Die Hefe zerbröseln und im Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten zur aufgelösten Hefe geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in einer Schüssel mit einem Tuch zugedeckt etwa 1 Stunde bei maximal 35°C gehen lassen.

Den Teig teilen, zwei Stränge formen und in jeweils vier Stücke teilen. Zu kleinen Kugeln formen, auf ein Backblech setzen und nochmal 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit Milch bestreichen und bei 200°C 25 Minuten backen

Mittlere Nährwerte pro Portion:

Kcal: 380 (kj 1591)

E 11g F 13g KH 57g BE 4,5

CHOL 0mg BS 10g FPE 1,5

GI 8/11

Tipp: Sie können auch getrocknete Äpfel oder Palabirnen verwenden.



### Frollini con farina integrale (per diabetici)

Per circa 40 pezzi

Ingredienti:

150gr. Burro morbido

2 tuorli d'uovo

125gr zucchero (sostituibile con 150gr sukrin)

aroma di vaniglia

la buccia grattugiata di un limone

260g farina integrale di farro fine

50g noci, lievito per dolci

Per decorare:

marmellata di albicocche

zucchero a velo

Preparazione:

Impastare il burro con i tuorli, lo zucchero, l'aroma di vaniglia, la scorza grattugiata di limone e una mesa di sale. Unire all'impasto la farina setacciata E mettere l'impasto a avvolto nella pellicola nel frigorifero per 30 minuti. Tirare la sfoglia e con lo stampino per biscotti formare gli SPITZBUBEN. Metterli poi sulla teglia del forno rivestita di carta forno e far cuocere in forno statico preriscaldato a 190° per 10 minuti

Una volta raffreddati guarnire i biscotti con la marmellata.

Consiglio: al posto della marmellata di albicocche si può usare anche quella di lamponi o fragole.

VALORI NUTRIZIONALI per PORZIONE

Kcal 78

E 1g F5g KH8g BE 0,5

CHD 23mg BS1g FPE0,5

GI 8/11

SUGGERIMENTO: la farina integrale e l'alto contenuto di grassi diminuiscono l'indice glicemico.

## Veranstaltungsrückblick: Herbst und



### GRILLFEST

Am 22. August fand unser alljährliches Grillfest statt. Für Speis und Trank war bestens gesorgt und die musikalische Untermalung rundete dieses Fest perfekt ab. Heimbewohner und Gäste fühlten sich sehr wohl und es war ein gelungenes Fest.

### TAG DER SENIOREN - TAG DER BEGEGNUNG, 01. OKTOBER 2018

Auch dieses Jahr haben wir am 01. Oktober den Internationalen Tag der Senioren bei uns im Pilsenhof gefeiert. Für alle Anwesenden gab es Kaffee und Kuchen. Viele Angehörige, Freunde und Bekannte nutzten die Gelegenheit zum Plausch mit den Heimbewohnern. Die „Old Rentner Show Band“ spielte für uns auf und es ging wieder sehr lustig her und auch die Seniorentanzgruppe von Terlan erwies uns wieder die Ehre. Es war ein sehr netter und unterhaltsamer Nachmittag, bei dem „Begegnung statt fand“ vielen Dank dafür.



### GELATI, GELATI!

Die Seniorengruppe von Terlan hat uns Mitte Juni zum letzten Mal vor der Sommerpause besucht und passend zum warmen Wetter köstlich kühles Eis mitgebracht. Begleitet vom Ziehharmonikaspieler Hubert Höller wurde im Garten gesungen, und einige Frauen von der Seniorengruppe haben sogar das Tanzbein dazu geschwungen.

## Advent im „Pilsenhof“

### GEBURTSTAGSFEIER MIT DER CARITAS

Am Donnerstag, den 15. November haben wir in Zusammenarbeit mit der Caritas, für alle Heimbewohner, die in den Monaten August, September, Oktober und November geboren sind, eine Geburtstagsfeier ausgerichtet.

Die 13 Heimbewohner sind zusammen sage und schreibe 965 Jahre alt. Nachdem Kaffee und Kuchen genossen waren, überreichten die Vertreterinnen der Caritas allen Geburtstagskindern Blumen. Musikalisch umrahmt wurde die Feier vom Pfarrchor Terlan.



### ADVENTKRANZBINDEN MIT DEN BÄUERINNEN

Am Donnerstag vor dem 1. Adventsonntag haben uns die Bäuerinnen von Terlan und Umgebung besucht. Sie brachten Tannenzweige, Kerzen und bunte Schleifen mit. Gemeinsam wurden draus Adventkränze gebunden. Auch so manche Heimbewohner haben tatkräftig mitgeholfen und Zweigeln geschnitten und gewunden. Andere haben dabei zugeschaut und erzählt wie es früher war in der Advents- und Weihnachtszeit. Die Kränze waren nicht nur schön anzusehen, sondern der Duft von Tannen verbreitete sich im Raum...

### NIKOLAUSFEIER IM PILSENHOF

Heuer haben wir zusammen mit den Frauen vom KFB Terlan unsere Nikolausfeier organisiert und durchgeführt. Die Frauen und die anwesenden „Sänger und Sängerinnen“ begeisterten mit alten Weihnachtsliedern. Besinnliche Weihnachtsgeschichten und Gedichte wurden vorgetragen. Dazu gab es für unsere Heimbewohner Kaffee und Kuchen und natürlich auch das „rote Nikolaus Sack!“ mit leckeren Süßigkeiten, auch Mandarinen durften nicht fehlen. Die Nikolausfeier begeistert jedes Jahr aufs Neue, „Groß“ und „Klein“!



## Einblick: Pflege und Betreuung



Teambesprechung im Bereich Pflege

### Herzstück Pflege und Betreuung.

Sehr geehrter Leser.  
Herzlich Willkommen im Pilsenhof.

Heute möchten wir Ihnen einen Einblick in das Herzstück des Pilsenhofes - die Pflege und Betreuung der dort lebenden Bewohner geben. Der Pilsenhof verfügt über 33 Betten zur stationären Pflege und Betreuung, davon ist ein Bett der Kurzzeitpflege vorbehalten.

Weiters gibt es 14 angeschlossene, begleitete Seniorenwohnungen, außerdem können interessierte Personen das Angebot der Tagespflege in Anspruch nehmen, insgesamt 3 Personen pro Tag.

Täglich kümmert sich um all diese Menschen, Bewohner, Kurzzeitpflegegäste, Tagespflegegäste ein 21köpfiges, multi-

professionelles Pflege- und Betreuungsteam. Die Pflegedienstleitung ist für die Koordination, Organisation und den Dienstplan verantwortlich und arbeitet auch selbst in der Pflege und Betreuung mit. Weiters sind Krankenpfleger, Sozialbetreuer, Altenpfleger, Pflegehelfer und ein Physiotherapeut für die Bewohner da. Jeder Mitarbeiter erledigt berufsbildspezifische Aufgaben und arbeitet im Team eng mit den anderen Berufsgruppen zusammen, im Mittelpunkt steht dabei immer das Wohl des Bewohners. Damit die Arbeit möglichst reibungslos ablaufen kann, braucht es Richtlinien und Konzepte – Im Pilsenhof wird nach dem Konzept von Monika Krohwinkel und dem Bezugspflegesystem gearbeitet. Dem Konzept Krohwinkel liegen die Aktivitäten, Beziehungen und existenziellen Erfahrungen des Lebens“, kurz ABEDL® zugrunde. Dabei wird bei jedem neuen Bewohner erhoben, bei welchen Aktivitäten des täglichen Lebens er Hilfe braucht oder nicht, über welche Ressourcen

er verfügt und wie seine noch vorhandene Selbstständigkeit möglichst lange erhalten und gefördert werden kann. Im Bezugspflegesystem geht es darum, dass jeder Bewohner ein fixes Mitarbeiterteam aus Fach- und Pflegehilfskräften zur Seite gestellt bekommt, welches sich um alle Belange des Betreuten und dessen Angehörigen kümmert. Die Mitarbeiter aus dem jeweiligen Team sind Bezugsperson für alle am Betreuungsprozess beteiligten Menschen.

Das Herzstück Pflege und Betreuung liegt eingebettet zwischen den anderen Bereichen des Pilsenhofes, wie Verwaltung, Küche, Hauswirtschaft und Wäscherei – jeden Tag arbeiten die unterschiedlichsten Menschen daran, dass wie bei einem Uhrwerk ein Zahnrad ins andere greift, nur so kann eine gute Pflegequalität gewährleistet werden. Für ihre Anregungen, Lob und Kritik haben wir immer ein offenes Ohr.

## Grundtarif Tagessätze 2019

### Tariffa base - rette giornaliera 2019

Im Rahmen der von den Beschlüssen der Landesregierung vorgegebenen Richtlinien hat der Verwaltungsrat der Stiftung Pilsenhof ÖBPB den Grundtarif der Tagessätze für das Jahr 2019 wie folgt festgesetzt:

**Einbettzimmer** 49,95 €  
**Zweibettzimmer** 47,45 €

Nell'ambito delle direttive definite dalle deliberazioni della Giunta Provinciale, il Consiglio d'Amministrazione della Fondazione Pilsenhof APSP ha stabilito la tariffa base delle rette giornaliera per l'anno 2019 come segue:

**camera singola** 49,95 €  
**camera a due letti** 47,45 €

## Einblick: Das Team im „Pilsenhof“



**MONIKA THURNER** aus Terlan

Seit **Oktober 2007** im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Krankenpflegerin**

**An meiner Arbeit gefällt mir:** Für uns Pflegende ist jeder Tag eine neue Herausforderung: Flexibilität, Kreativität, Einfühlungsvermögen, Respekt und Würde sind gefragt. Ich kann mich im Pilsenhof einbringen und aktiv Prozesse begleiten und gestalten, kann Verantwortung übernehmen und erfahre täglich was „Menschsein“ bedeutet.

**In meiner Freizeit:** Um Kraft und Energie zu tanken, bewege ich mich gerne in der Natur. Wandern, Schwimmen und Reisen geben mir den Abstand, den ich brauche. Musik und Lesen gehören ebenfalls zu den Dingen, die ich gerne mache.

**EVI ERSCHBAMER** aus Nals

Seit **Mai 2008** im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Pflegehelferin**

**An meiner Arbeit gefällt mir:** Da zu sein für die Heimbewohner, helfen wo Hilfe benötigt wird. Zuhören, Vertrauen aufbauen und schenken. Gespräche führen – egal wie. Einfach nur da sein. Ein liebes Lächeln und ein dankbarer Händedruck geben mir sehr viel!

**In meiner Freizeit mache ich gerne:** Im Sommer genieße ich meinen großen Garten, schwimme gerne am See und bin gerne in den Bergen. Im Winter: Sauna, Fitnessstudio, spazieren.



**SABINE PRACKWIESER** aus Andrian

Seit **Oktober 2018** im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Küchenhilfe**

**An meiner Arbeit gefällt mir:** dass ich daran sehr viel Spaß habe, und dass wir dafür sorgen können, dass es unseren Heimbewohnern gut geht und sie wohl aufgehoben sind.

**In meiner Freizeit:** gehe ich gerne wandern und schwimmen, unternehme viel mit meinen Kindern und koche gerne.

## Pensieri di capodanno



O Dio, dammi la forza e la serenità per accettare tutte le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare e la forza di distinguere le une dalle altre.

*La preghiera della serenità  
Reinhold Niebuhr*

## Gesundheitstipp für die Winterzeit: Kerzenschein und Tannenduft, rote Backen, kalte Luft.

**Kindheitserinnerungen werden wach, wenn der wunderbare Tannenduft zur Weihnachtszeit durch die Stuben der Menschen strömt.**

Doch die Weißtanne (*Abies alba*) schenkt uns nicht nur einen schönen Weihnachtsduft sondern hilft auch wunderbar durch die alljährliche Erkältungszeit.

Tropfen sie 5 Tropfen in den elektrischen Ultraschallvernebler – damit sorgen sie für eine saubere Raumluft und der sanfte Wasserdampf befeuchtet ihre Schleimhäute.

Fühlen sie sich müde? Tropfen sie einen Tropfen des ätherischen Öles auf ein Taschentuch und atmen sie den aufsteigenden Duft tief ein – garantiert anregend und belebend für Körper und Geist.

Wohl bekomms!



### Herausgeber:

Stiftung Pilsenhof ÖBPB

Kirchgasse 24

39018 Terlan

Tel.: 0471/257200

Fax: 0471/257593

E-Mail: [info@ah-terlan.it](mailto:info@ah-terlan.it)

Internet: [www.pilsenhof.it](http://www.pilsenhof.it)

### Redaktionsteam:

Seitz Ulrich

Renata Zanon

Julian Tizhar

Bruna Obrist

Martina Delvai

### Gestaltung:

Martina Delvai

**Fotos** (sofern nicht anders angegeben): Pilsenhof