

# „mitanondo“ „insieme“



**L**iebe ist das Bewusstsein,  
Freude zu geben  
und zu empfangen.

*Honoré de Balzac*  
*franz. Schriftsteller*



# Vorschau - Rückblick

## Prossimamente - Retrospettiva



### Vorankündigung - Annuncio

- \* 22.03. 15<sup>°°</sup> Café Sonnenschein
- \* 23.03. 10<sup>°°</sup> Lesestunde mit Barbara /  
*Ora di lettura con Barbara*

### Willkommen zurück in unserem Haus

*Bentornata nella nostra casa*

#### **Daniela Strobl**

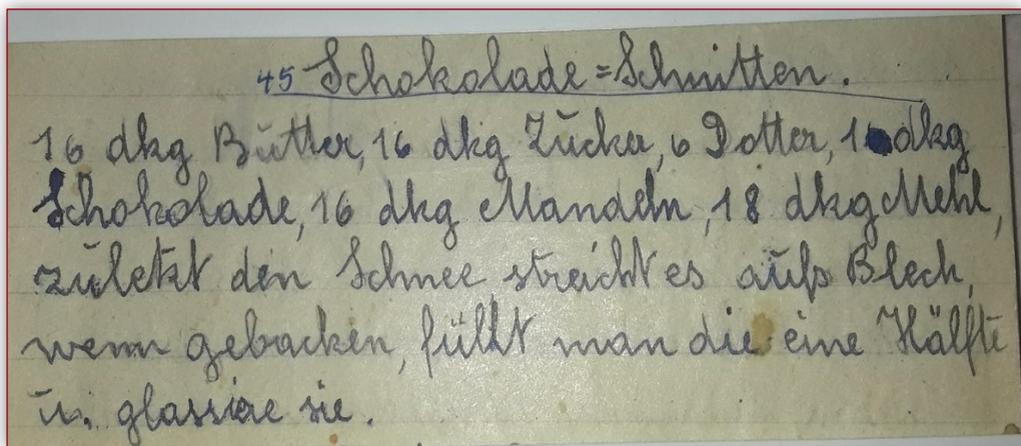
Zurück aus der Babypause, seit  
15. Februar im WB 1



# Rezept \*Schokoladenschnitten von Anna Stauder



In Erinnerung  
an Frau **Anna Stauder**,  
die uns ihr begehrtes,  
handgeschriebenes Rezeptbuch  
überlassen hat!



Vielen Dank  
&  
guten Appetit



# Eselverein Toblach

Vereinslogo

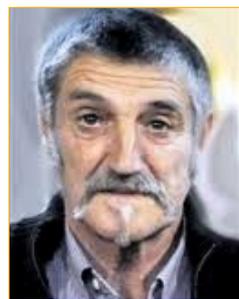


*Gründungsjahr:* 2010

*Mitglieder:* ca. 400, einer der größten Vereine Toblachs

*Veranstaltungen:* Eselabtrieb, jährliche Vollversammlung, Teilnahme an Vereinsfesten und deren Spenden für verschiedene Sachen (für bedürftige Familien).

Im Jahr 2010 wurde von einigen ideenreichen Toblacher Persönlichkeiten der Eselverein Toblach gegründet. Von Anfang an dabei waren die Mitbegründer Wille Brugger (der leider schon verstorben ist) und Herbert Mohr. Anfangs war es noch eine Idee zu später Stunde, aber mit der Zeit wurden immer mehr Aktivitäten ins Leben gerufen. Es wurde nicht nur der alljährliche Eselabtrieb am ersten Samstag im September abgehalten, sondern auch viele gesellige Veranstaltungen besucht. Die Einnahmen bei den Vereinsfesten werden dabei zu einem Teil für wohltätige Zwecke verwendet.



**Wilhelm Brugger**  
„Trouga Wille“



Die Esel sind zu einem Wahrzeichen geworden. Sie erweisen sich als Nutztiere und erfreuen so manchen Zaungast und staunenden Betrachter. So manches Mitglied des Vereins hat eine Patenschaft für einen Esel übernommen und fühlt sich dafür auch verantwortlich.



## Club degli asinelli Dobbiaco

*Anno di fondazione:* 2010

*Soci:* circa 400, uno dei più grandi club di Dobbiaco

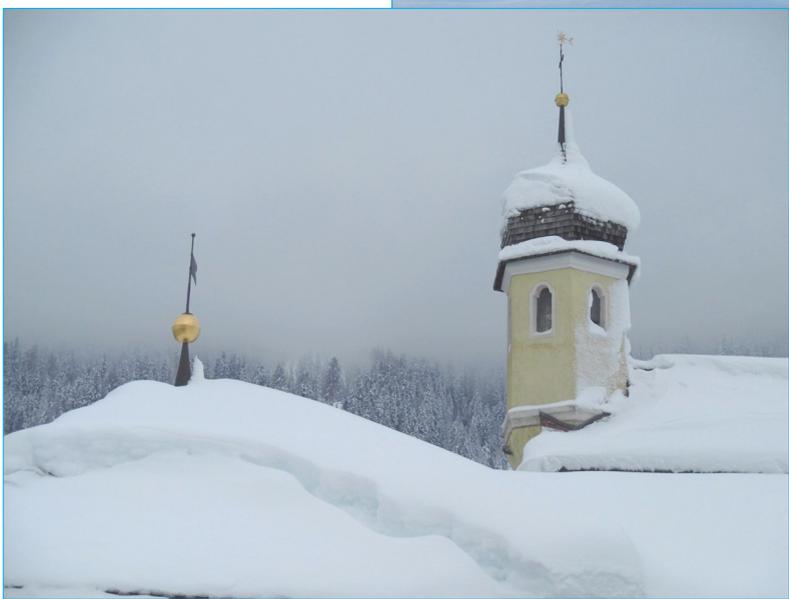
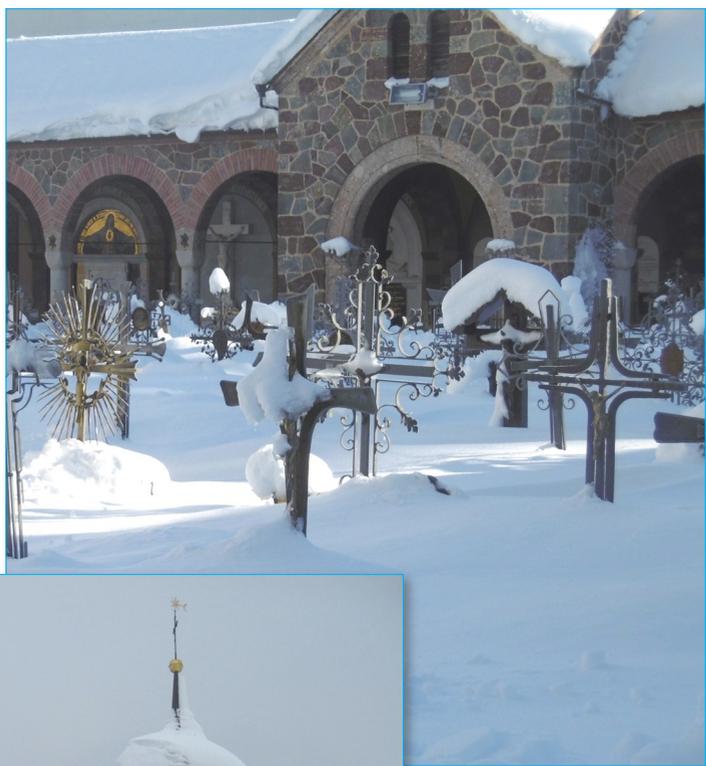
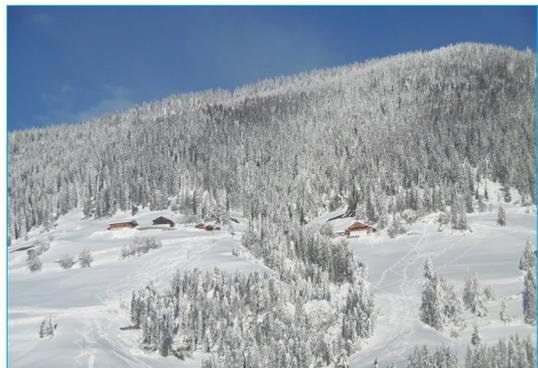
*Eventi:* il rientro degli asinelli, l'assemblea generale annuale, la partecipazione ai festeggiamenti dell'associazione e le loro donazioni per varie cose e famiglie bisognose.

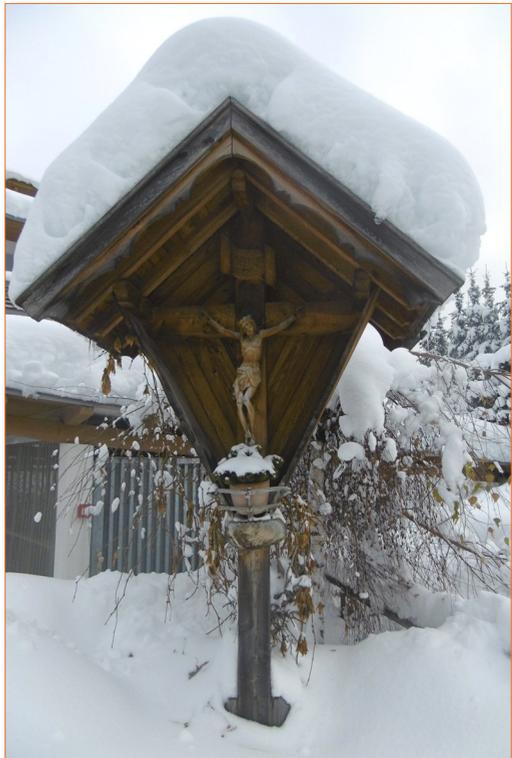
Nel 2010 il Dobbiaco Donkey Club è stato fondato da alcune fantasiose personalità di Dobbiaco. Fin dall'inizio sono stati coinvolti i cofondatori Wille Brugger (che purtroppo è già deceduto) e Herbert Mohr.

All'inizio era ancora un'idea a tarda ora e con il tempo sempre più attività sono state portate in vita. Non solo si è tenuta l'annuale corsa degli asini il primo sabato di settembre, ma sono stati anche organizzati eventi sociali. Una parte del ricavato delle feste dell'associazione è stato utilizzato per scopi caritatevoli.

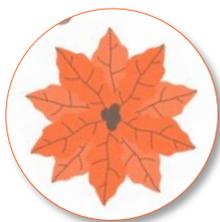
Gli asini sono diventati un punto di riferimento. Si rivelano essere animali da fattoria e deliziano molti spettatori e ammiratori. Molti di questi associati „del club degli asinelli“ si sono resi disponibili a tutelare e proteggere la vita di uno di questi asini.







Winterimpressionen  
Impressioni  
d'inverno



# Gesund durch's Jahr

## März

### KAMILLE „*Matricaria Recrutita*“

Die Kamille ist ein einjähriger Korbblütler und kann bis zu 60 cm hoch werden. Der aufrechte Stängel ist verzweigt, hat doppelt fiederteilige Blätter und trägt an den Spitzen die hübschen weißen Zungen- und gelben Röhrenblüten. Ob es sich um die in der Heilkunde verwendete „echte Kamille“ handelt, erkennt man an den Blütenköpfen, die einen hohlen, kegelförmigen Blütenboden haben und duften. Die Acker- oder Hundskamille hat dagegen einen gefüllten Blütenboden und duftet kaum. Kamille enthält u.a. ätherische Öle, Magnesium, Flavonoide, Bitterstoffe, Cumarine und Schleimstoffe. Die Kamille ist eine Art Allzweckpflanze und wirkt u.a. entzündungshemmend, magenstärkend, antiseptisch, wundheilend, beruhigend, krampflösend und schmerzlindernd.



#### Kamille hilft bei:

##### Entzündungen

Tee herstellen (siehe Bärlauch Januar). Ein Tuch in die warme Flüssigkeit tauchen und auf die betroffene Stelle legen. Aufliegen lassen, bis es erkaltet ist. Auch bei Augenentzündungen anwendbar.

##### Hautjucken und Ausschlag

Ein Baumwollsäckchen mit Kamillenblüten in die Badewanne legen. Wanne mit Wasser befüllen. Sobald die Temperatur verträglich ist, ein 5-8minütiges Bad nehmen. 1x tgl. bis Besserung.



### **Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung**

Inhalation: 1 Handvoll Kamillenblüten in einen Topf geben und mit 1 l kochendem Wasser aufgießen. Topf auf einen Untersetzer stellen, Kopf darüber beugen und mit einem Handtuch bedecken. Aufsteigende Dünfte einatmen, bis Wasser erkaltet. Akut 2x tgl.

### **gereizter und entzündeter Haut**

125 ml Vaseline bei niedriger Temperatur erwärmen, bis sie flüssig ist. Nicht köcheln lassen. Frisch gepflückte Kamillenblüten in die flüssige Vaseline geben und 3 Std. abgedeckt ziehen lassen. Dann erneut erwärmen, abseihen und in die ursprüngliche Dose füllen. Gereizte Hautstellen 2-3x tgl. mit der Salbe einreiben. Die Salbe ist 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.

**Die Allroundpflanze**

### **Sonnenbrand**

betroffene Hautstellen immer wieder mit kaltem Kamillentea befeuchten. Kühlt und lindert den Schmerz.



Di che colore è il naso della zebra?

A

a strisce  
bianche e nere

B

nero

C

bianco

Perché la zebra ha le strisce?

A

per  
decorazione

B

per difendersi  
dai parassiti

C

per  
mimetizzarsi

Quanto corrono veloci?

A

20 km/h circa

B

60 km/h circa

C

100 km/h circa

Quanto vivono in media le zebre?

A

dai 16 ai 18 anni

B

dai 25 ai 27 anni

C

dai 32 ai 34 anni

Quante strisce  
ha la zebra  
sul corpo?

A

circa 100

C

circa 300



Quanto conosci le zebre?

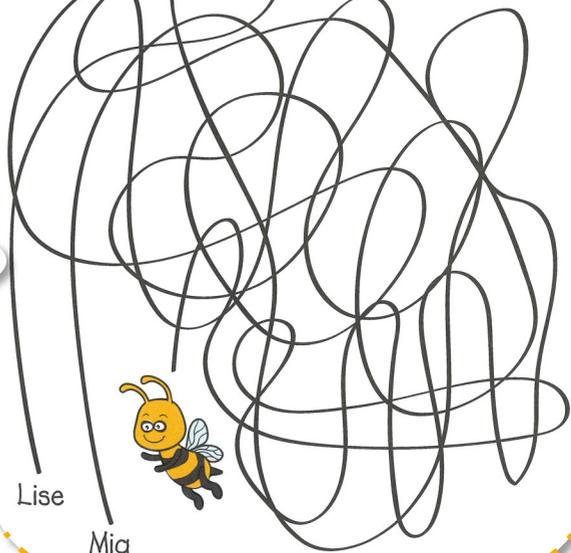


Wie gut kennst Du dich  
mit Zebras aus?

Il vento ha vorticoso le api,  
Lise e Mia attraverso l'aria!  
Quale delle due api ha tro-  
vato per la prima volta la  
strada per l'alveare?



Der Wind hat die Bienen,  
Lise und Mia durch die Lüfte  
gewirbelt! Welche der bei-  
den Bienen hat den Weg  
zum Bienenstock zuerst wie-  
der gefunden?



Lise

Mia

Soluzioni! delle api: Mia

Soluzioni! delle zebre: B; B; B; B; A

# Gedächtnistraining

Train your logical thinking



## Fehlende Buchstaben

Es fehlt jedem Wort ein Buchstabe.

Bitte setzen Sie diesen in die Lücke.

Von unten nach oben gelesen, ergibt die Lösung einen Spruch.

## Gesuchter Spruch:

---

---

---



PA \_\_\_ ET

NA \_\_\_ HT

ST \_\_\_ IN

BL \_\_\_ ME

G \_\_\_ OCKE

LA \_\_\_ E

SC \_\_\_ NEE

E \_\_\_ KE

L \_\_\_ MPE

TA \_\_\_ NE

S \_\_\_ AR

ZA \_\_\_ L

DA \_\_\_ HS

B \_\_\_ CH

LA \_\_\_ T

RA \_\_\_ D

SC \_\_\_ EIN

W \_\_\_ LLE

ES \_\_\_ EN

# Geburtstage im März

Compleanni nel mese di marzo



## Heimbewohner - Ospiti della casa

- \* 02.03. Wilma Vigl
- \* 16.03. Maria Freiburger
- \* 17.03. Rosa Defregger
- \* 18.03. Cosimo Prete
- \* 18.03. Sebastian Kür
- \* 21.03. Benjamin Stauder
- \* 23.03. Gottfried Wieser
- \* 26.03. Sebastian Steinwandter
- \* 29.03. Georg Feichter



*Ci congratuliamo!  
Wir gratulieren!*

## Mitarbeiter - Collaboratori

- \* 05.03. Martina Taschler
- \* 12.03. Martina Bachmann
- \* 28.03. Theresia Burgmann
- \* 29.03. Fabian Pörnbacher

[www.seniorenwohnheim-innichen.it](http://www.seniorenwohnheim-innichen.it)  
[www.residenzaperanziani-sancandido.it](http://www.residenzaperanziani-sancandido.it)