

„mitanondo“ „insieme“



Gewinne, wenn Du kannst.
Verliere, wenn Du musst.
Aber gib niemals auf!

Vorschau - Rückblick

Prossimamente - Retrospettiva

Vorankündigung - Annuncio

- * 01.10. Tag der Senioren mit Patrozinium / *Patrocinio*
- * 15.10. 16^{oo} Messe mit Erntedank / *Santa Messa*
- * 19.10. 10^{oo} Lesestunde mit Olga /
Ora di lettura con Olga
- * 25.10. 15^{oo} Cafè Sonnenschein



Anekdoten

In der Tagesgestaltung wird der Film „Alte Hühnerrassen“ angeboten.

*Frau Freiburger sagt: „Dann gehen wir alten Hühner
halt alte Hühnerrassen anzuschauen!“*

*Falls es bei einem Ausflug regnet, sagt Frau Freiburger:
„Wenn Engel reisen, dann weint der Himmel!“*



7. Seniorenmeisterschaft 2021



7° Campionato Senior 2021



Am 27. August 2021 fand am Sportplatz in

St. Michael, Eppan die siebte Südtiroler Seniorenmeisterschaft statt.

Es traten knapp 100 Senior*innen aus 26 Heimen in den zwei verschiedenen Disziplinen „Parcours mit Hindernissen und Kegeln“ gegeneinander an. Anna Goller konnte im Hindernisparcours Kategorie „ohne Hilfsmittel“ sogar die Goldmedaille ergattern.

Wie bereits vor zwei Jahren, wurden die von unseren Senioren kreativ gestalteten Trikots, wiederum mit dem 1. Preis prämiert. Zuerst waren drei Heime gleich auf, nachdem aber Anna Goller zusammen mit dem Moderator einen lauthalsen Jodler zum Besten gab, stand der Sieg auch hier fest.

Il 27 agosto 2021, presso il campo sportivo di San Michele, ad Appiano, si è svolto il settimo campionato senior dell'Alto Adige. Quasi 100 anziani di 26 case hanno gareggiato nelle due diverse discipline "corsa a ostacoli e birilli". Anna Goller ha anche vinto la medaglia d'oro nella categoria corsa a ostacoli "senza aiuti".

Come già due anni fa, le maglie realizzate con molta creatività dai nostri anziani sono state nuovamente premiate con il 1° premio. All'inizio, tre case erano sullo stesso livello, ma dopo che Anna Goller ha eseguito un forte „Yodel“ insieme al moderatore, la vittoria è stata chiara.

Unsere Teilnehmer*innen / i ns partecipanti:

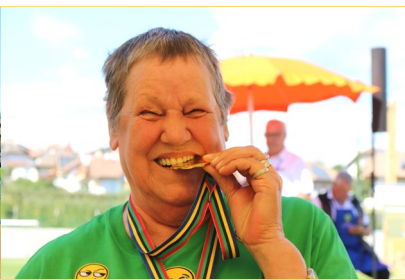
Anna Goller, Sebastian Küer, Gottfried Kircher und Maria Pfeifhofer

Begleitet wurden unsere 4 Sportler*innen von Simone, Maria Theresia, Laura und Dietmar, der Alle gut und sicher chauffierte – *einen herzlichen Dank dafür!*

I nostri 4 atleti sono stati accompagnati da Simone, Maria Theresia, Laura e Dietmar (l'autista) – Grazie mille!









Who is who!?

WIR STELLEN VOR: Unsere MitarbeiterInnen vom Wohnbereich 3

Francesco, Christine, Cornelia, Angelika, Karolina, Marlies,
Sabrina, Verena, Edi, Helga, Silvia und Sonja

VI PRESENTIAMO: I nostri colleghi del reparto tre



Wer ist wer!?

Indovina chi!?



Gesund durch's Jahr

Oktober

Hirschzunge

„Asplenium Scolopendrium“

Die Hirschzunge ist eine Farnpflanze, die je nach Standort 20 bis 50 cm hoch werden kann. Der Name Hirschzunge stammt von der Form der Blätter. Diese wachsen büschelförmig, sind bogig überhängend, lanzettlich und am Grund herzförmig. An den Blattunterseiten sitzen Sporen. Der dicke Wurzelstock der Pflanze ist rötliche gefärbt.

In getrocknetem Zustand verströmt die Hirschzunge einen aromatischen Geruch. In der Heilkunde werden die Blätter verwendet. Die Pflanze steht in weiten Teilen Europas unter Naturschutz, man kann sie aber in Blumengeschäften erwerben. Die Pflanze enthält u.a. Schleim- und Gerbstoffe, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Tannin und Vitamin C. Hirschzunge ist u.a. entzündungshemmend, schleimlösend, hustenlindernd, harntreibend und wundheilend.

Hilft bei offenen
Wunden

Die hl. Hildegard
schätzte die Hirschzunge
wegen ihrer Wirkung bei
chronischem Husten



Leber- und Wechseljahresbeschwerden

1 Handvoll getrocknete Hirschzungenwedel fein zerbröseln, das entstandene Pulver in 250 ml Wein $\frac{1}{2}$ Std. köcheln, 10 g Zimt sowie Honig nach Geschmack zugeben. Abkühlen lassen, abseihen und in kleine Fläschchen füllen.

Hirschzunge



Hirschzungenkraut
geschnitten



Hirschzunge hilft bei:

leichten Verbrennungen und Abszessen

4 g Kraut in 100 ml Wasser aufkochen, abseihen und erkalten lassen. Auf ein steriles Baumwolltuch träufeln und dieses auf die betroffene Stelle legen. Ca. 2 Stunden einwirken lassen, bei Bedarf 2x tgl. durchführen.

Chron. Bronchitis und Asthma

Elixier: 6 g getrockneter Hirschzungenfarn, 1 l Wein, 100 g Honig, 5 g Pfeffer, 20 g Zimtrinde. Hirschzungenfarnkraut in Wein aufkochen, Honig, Pfeffer und Zimtrinde hinzufügen, erneut aufkochen und abfiltern.

Kur: Eine Woche 3x tgl. ein Likörglas nach dem Essen, dann weitere 6-8 Wochen jeweils 2 Gläschen tgl., eines vor und eines nach der Hauptmahlzeit.

Atemwegsstörungen

Tee: 1 TL Kraut in eine Tasse gebe, 150 ml kochendes Wasser darauf gießen, 10 Min. ziehen lassen, dann abfiltern.
1-2 Tassen tgl., bis Besserung.



L'arrivo dell'autunno



L'autunno ha bussato,
che cosa ha portato?

Un cesto di mele,
un cucchiaino di miele,
le pere mature,
le noci un po' dure,
dei grappoli d'oro,
cornacchie nel coro,
il profumo dei funghi,
pomeriggi un po' lunghi,
la nebbia fitta fitta,
una scolaretta zitta zitta,
la zucca tonda e gialla,
una stanca farfalla,
un tappeto di foglie accartocciate,
le strade lunghe, grigie e bagnate,
tanti quaderni da riempire,
tante castagne da abbrustolire.

Ciao autunno, sei arrivato,
quante cose ci hai portato!

Marzia Cabano

„kimmSch mite...?“
„ci arrivi...?“



Al lido

Trova i seguenti oggetti all'interno della

borsa da piscina: CREMA SOLARE - CAPPELLINO - OCCHIALINI -

PENNA - SOLDI - PANINO - BORRACCIA - GIORNALE - ASCIUGAMANO

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | B | O | R | R | A | C | C | I | A | V |
| C | A | T | | E | R | R | N | T | E | I |
| A | M | R | I | A | N | E | I | Z | L | A |
| C | E | I | N | C | A | M | | R | A | N |
| A | S | C | I | U | G | A | M | A | N | O |
| P | U | T | L | I | O | | R | S | R | N |
| P | R | | A | E | N | S | T | V | O | I |
| E | Z | N | I | D | L | O | S | C | I | N |
| L | I | G | H | C | I | L | U | | G | A |
| I | O | C | C | A | | A | N | N | E | P |
| N | C | E | C | R | I | R | E | I | N | L |
| O | S | S | O | M | T | E | N | T | I | A |

Viel Spaß beim Raten

Geburtstage im Oktober

Compleanni nel mese di ottobre

Heimbewohner - Ospiti della casa

- * 01.10. Franz Oberlechner
- * 03.10. Waltraud Steger
- * 03.10. Teresa Kofler
- * 09.10. Maria Pia David
- * 15.10. Maria Baur
- * 19.10. Anna Taschler



Mitarbeiter - Collaboratori

- * 06.10 Gertraud Gasser
- * 20.10. Irene Lechner
- * 24.10. Walter Bortolon
- * 30.10. Hans Peter Kristler