



Info Seniores 11

Dezember 2015

Liebe Senioren!

Schon wieder ist ein Jahr, wie wir meinen, viel zu schnell vergangen. Wir hoffen, dass Sie in dieser Zeit nicht nur von altersbedingten Beeinträchtigungen betroffen waren, sondern auch viele positive und schöne Überraschungen erleben durften.

Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen vor allem Gesundheit und Zufriedenheit, schöne und erlebnisreiche Tage und liebe Freunde, mit denen Sie gemeinsam Ihre Zeit genießen und viel Freude erleben können.

Für uns, dem Senioren-Gemeinderat Bruneck, geht die Amtszeit zu Ende. Im Jänner stehen Neuwahlen an. Die Gemeinde wird Ihnen rechtzeitig die Kandidatenliste und die Wahlzettel zusenden. Sie wird Ihnen auch den Wahlmodus erklären, wann gewählt werden kann und wo die Wahlurnen für die Abgabe Ihrer Stimme bereit stehen

werden.

Wem Sie die Stimme geben wollen, können Sie selbst an Hand der Kandidatenliste entscheiden. Die Mitglieder des Senioren-Gemeinderates sind keiner Partei verpflichtet, sie stellen ihre Tätigkeit ehrenamtlich in den Dienst der Senioren und vertreten deren Interessen in der Gemeinde und bei allen Behörden und Organisationen.

Wir bitten Sie, sich die Zeit zu nehmen und zu wählen, denn nur ein Senioren-Gemeinderat, der von vielen Senioren gewählt wurde, hat auch die Möglichkeit, sich mit Erfolg für die Interessen der Senioren einzusetzen und gehört zu werden. In der heutigen Zeit, wo immer wieder bestehende Dienste eingespart werden sollen, ist es besonders wichtig, dass der Senioren-Gemeinderat seine Stimme erhebt und sich für Ihre Rechte einsetzt. Ob er auch gehört und ernst ge-

nommen wird, hängt in erster Linie von der Anzahl der Wählerstimmen ab.

Nochmals unsere besten Wünsche für die Zukunft!

Cristina Gianotti
Präsidentin

Vincenzo Costetti
Vize-Präsident

Neujahrs Gedicht

Wir
wollen
glauben
an
ein langes Jahr,
das uns gegeben ist,
neu,
unberührt, voll nie gewesener Dinge,
voll nie getaner Arbeit,
voll Aufgabe,
Anspruch und Zumutung.
Wir wollen sehen,
dass wir's nehmen lernen,
ohne allzu viel fallen zu lassen
von dem
was es zu vergeben hat,
an die,
die Notwendiges, Ernstes und
Großes von ihm verlangen.
Rainer Maria Rilke 1875 - 1926

Tätigkeitsbericht des Senioren-Gemeinderates

Bruneck

Im Jahr 2000 wurde der erste Senioren-Gemeinderat in Bruneck bestellt. Die 20 Mitglieder werden von den Senioren der Gemeinde jeweils für fünf Jahre gewählt.

Die Mitglieder des Senioren-Gemeinderates arbeiten vollkommen ehrenamtlich, also ohne jegliche Vergütung für ihre Dienste, im Interesse der Senioren.

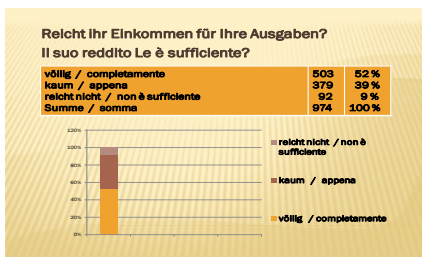
Sprechstunden

Seit der ersten Wahl bietet der Senioren-Gemeinderat 2 x pro Woche Sprechstunden an, damit die Senioren ihre Probleme und Wünsche persönlich vortragen können. Bis heute finden die Sprechstunden am Mittwochvormittag und Donnerstagnachmittag statt.



Fragebogen-Aktion

Im Jahr 2004 und im Jahr 2011 hat der Senioren-Gemeinderat einen Fragebogen an alle Bruneker Senioren verschickt, auf welchem diese die Wichtigkeit von Tätigkeiten und Angeboten bewerten konnten. So konnte man die gefühlten Probleme und Ansichten der Senioren in Erfahrung bringen und gezielt dort die Aktivitäten verstärken.



Info Seniores

Im Oktober 2000 wurde das „Informationsblatt“ ins Leben

gerufen. Vom Jahr 2005 bis 2010 stand dem Senioren-Gemeinderat eine bestimmte Anzahl von Seiten in der Gemeindezeitung „Info Bruneck“ zur Verfügung. Weil aber die Gemeindezeitung eingestellt wurde, sendet seit 2012 der Senioren-Gemeinderat eigenständig 3 x im Jahr allen Senioren der Gemeinde Bruneck einen Informationsbrief „Info Seniores“ zu. Der Brief beinhaltet, wie von den Senioren selbst gewünscht, wichtige Informationen, Tipps und Berichte, aber auch Humorvolles.



Senioren-Mensa

Zu Beginn der Amtszeit des ersten Senioren-Gemeinderates ist es nach längeren Verhandlungen mit der Bezirksgemeinschaft Pustertal und dem Verein Josefsheim gelungen, eine Senioren-Mensa zu eröffnen. Diese erfreut sich seitdem immer größerer Beliebtheit; sie wird täglich von mehr als 100 Senioren in Anspruch genommen. Der Senioren-Gemeinderat sorgt



Der 2010 gewählte Senioren-Gemeinderat. Auf dem Foto fehlen Mario Capelli und Hansi Kofler † 2013 / Josef Silginer.

weiterhin, gemeinsam mit dem Verein Josefsheim, für Spenden, damit die Kosten für ein gutes und gesundes Essen auch für alle Senioren leistbar bleiben.



Zeitbank Bruneck

Im Jahr 2002 hat der Senioren-Gemeinderat mit seinen eigenen Mitgliedern die Zeitbank gegründet, die heute eine der am besten organisierten Zeitbanken in Südtirol und eine wunderbare Hilfe bei verschiedensten Tätigkeiten für viele Senioren in Bruneck ist. Die Zeitbank Bruneck führt außerdem seit 2004 die Schrebergärten bei den Kapuzinern, die immer und gerne von vielen noch rüstigen Senioren in Bruneck genützt werden.



Gründungsmitglieder

Tag der Senioren

Im Jahr 2003 hat der Senioren-Gemeinderat Bruneck gemeinsam mit der Stadtgemeinde Bruneck erstmals einen „Tag der Senioren“ organisiert. Seit-her wird dieser jedes Jahr von vielen, vielen Senioren besucht. Die Senioren freuen sich stets auf diese Veranstaltung, denn hier können sie Freunde treffen und mit ihnen einen schönen Tag verbringen.



Großeltern-Feier

Im Jahr 2005 wurde der 2. Oktober offiziell als Tag der Großeltern eingeführt. Seither organisiert der Senioren-Gemeinderat jedes Jahr eine kleine Feier für alle Großeltern, um sich mit den Enkeln für die wertvolle Arbeit zu bedanken, die Oma und Opa tagtäglich für ihre Familie und für viele Vereine leisten.



Senioren-Messe „Wir 60+ gesund und aktiv“

Im Jahr 2013 hat der Senioren-Gemeinderat gemeinsam mit

dem KVV Pustertal die erste Seniorenmesse in Südtirol organisiert. Die zweite Auflage hat soeben am 21. November mit großem Erfolg stattgefunden. Fachkundige Personen boten ihre Dienste an, stellten ihre Produkte aus und standen den Senioren den ganzen Tag für eine kostenlose Beratung zur Verfügung. Es war eine wunderbare Gelegenheit, sich wertvolles und nützliches Wissen anzueignen, um es bei Bedarf nutzen zu können.



Kostenlose Rechtsberatung

Im heurigen Jahr wurde im Büro des Senioren-Gemeinderates in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Friedrich Mair allen Senioren eine kostenlose Rechtsberatung angeboten. Dieser Dienst wurde von verschiedenen Senioren gerne angenommen.

Wohnen im Alter

Auch das „Wohnen im Alter“ ist für den Senioren-Gemeinderat seit geraumer Zeit ein wichtiges Thema. Wir versuchen dabei, den Mittelstand mit einzubeziehen und auch diesen Senioren eine bezahlbare Möglichkeit für ein seniorengerechtes Wohnen mit Betreuung, nur bei Bedarf, zu bieten.

Kontrolle der Geh- und Spazierwege, der Ruhebänke und Abfallbehälter

Bei gemeinsamen Wege-Begehungen wurden notwendige Instandhaltungsarbeiten, fehlende Bänke, Abfalleimer und Fahrradständer festgestellt, schriftliche Eingaben an die Stadtgemeinde gemacht, aber

leider nicht immer mit Erfolg.

Problembereich	Problembeschreibung	Vorhaben/Veranstaltung	Bemerkungen der zuständigen Verantwortlichen
• Campus - Freizeit	• In der Freizeit	Die Freizeit ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und sollte nicht vernachlässigt werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen, wie zum Beispiel Sport, Reisen, Hobby usw.	
• Bildung - Weiterbildung	• Weiterbildung	Die Weiterbildung ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und sollte nicht vernachlässigt werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Weiterbildung zu betreiben, wie zum Beispiel Kurse, Seminare, Workshops usw.	
• Soziales Leben	• Soziales Leben	Das Soziale Leben ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und sollte nicht vernachlässigt werden. Es gibt viele Möglichkeiten, das Soziale Leben zu verbringen, wie zum Beispiel Besuche, Treffen, Feiern usw.	
• Gesundheit - Pflege	• Gesundheit - Pflege	Die Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und sollte nicht vernachlässigt werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu pflegen, wie zum Beispiel Sport, Ernährung, Entspannung usw.	

Weiterbildung

Durch Teilnahme an Vorträgen, an Seminaren und Tagungen sowie an Besichtigungen konnten die Mitglieder des Senioren-Gemeinderates wichtige Informationen sammeln und ihr Wissen erweitern.



Netzwerkbildung

Durch die Teilnahme an Sitzungen und Veranstaltungen anderer Institutionen sowie durch gemeinsame Veranstaltungen und wechselseitige Unterstützung hat der Seniorengemeinderat wesentlich am Aufbau eines territorialen Netzwerkes in der Seniorenarbeit und -betreuung mitgearbeitet.



Der Senioren-Gemeinderat als Mitglied des Südtiroler Seniorenbundes

Der Senioren-Gemeinderat ist Mitglied des Südtiroler Seniorenbundes und mit der Präsidentin im Ausschuss selbst vertreten. Sie hat in dieser Funk-

tion an den Verhandlungen um die Kosten des **ABO 65+** teilgenommen, wo eine für alle Senioren akzeptable Lösung erreicht werden konnte.

Der Ausschuss ist laufend in Kontakt mit den Landesbehörden, damit das **Pflegegeld** weiterhin an alle Pflegebedürftigen pünktlich ausgezahlt werden kann.

Der Ausschuss versucht über die Landesbeobachtungsstelle eine

Möglichkeit zu finden, damit das **Ehrenamt** nicht nur bei Festreden gelobt wird, sondern damit Menschen, die ihre Freizeit anderen Personen zur Verfügung stellen, selbst bei Bedarf bevorzugt werden. Dazu sollte ein sogenanntes Sozial-Zeitkonto dienen.

Der Ausschuss des Südtiroler Seniorenbundes versucht bei der **Neuordnung des Gesundheitswesens** in Gesprächen mit den dafür Verantwortlichen, die

Interessen der Senioren einzubringen und zu verteidigen, die Vormerkung für Facharztvisiten zu vereinfachen und zu beschleunigen und die Grundversorgung zu sichern.



Der Ausschuss des Seniorenbundes

Der Seniorengemeinderat ein Berater, Dienstleister, Eventmanager ... für die Stadtgemeinde Bruneck

Liebe Seniorinnen und Senioren,

seit 2000 gibt es in Bruneck den Seniorengemeinderat. Was vielleicht viele nicht wissen: Er war der erste in Südtirol und hat sich somit von vorneherein ganz allein organisieren müssen, ohne bereits erprobte Modelle übernehmen zu können oder Kontakte und Ansprechpartner in anderen Gemeinden zu haben.

Heute, 15 Jahre danach, ist der Seniorengemeinderat aus dem Brunecker Leben nicht mehr wegzudenken. Er ist Ansprechpartner und Berater für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren, Dienstleister als Koordinator der Zeitbank, Sprachrohr für die Seniorinnen und Senioren auf Gemeinde- und Landesebene, Herausgeber von Info Seniores und nicht zuletzt erfolgreicher Eventmanager der drei Großveranstaltungen „Tag der Senioren“, „Tag der Großeltern“ und „Seniorenmesse“.

Als Seniorenstadträtin freut es

mich besonders, dass ich in meiner Stadt tagtäglich so vielen aktiven Seniorinnen und Senioren begegne, die auch noch in der zweiten Lebenshälfte mitten im Leben stehen und das auch ausstrahlen. Und noch mehr freut es mich, dass zahlreiche dieser Seniorinnen und Senioren bereit sind, sich ehrenamtlich für andere einzusetzen, als Mitglieder in Vereinen oder eben als Mitglieder des Seniorengemeinderates. Nicht zu unterschätzen ist auch die Vorbildfunktion des Seniorengemeinderates für unsere jungen Mitbürgerinnen und Mitbürger. Der erst vor Kurzem gegründete Jugendbeirat hat des Öfteren bestätigt, dass eine Zusammenarbeit mit dem Seniorengemeinderat und das „Voneinander Lernen“ sehr erstrebenswert sind und er hat dies auch bereits umgesetzt.

Im Jänner 2016 stehen die Neuwahlen des Seniorengemeinderates an. Ich bin überzeugt, dass einige der bisherigen Mitglieder wieder bereit sein werden, im

Seniorengemeinderat mitzuarbeiten und dass sich auch neue interessierte Kandidatinnen und Kandidaten finden werden. Von Seiten der Gemeindeverwaltung sichere ich dem „alten“ und „neuen“ Seniorengemeinderat die bestmögliche Unterstützung bei der Abwicklung der Wahlen, bei der Bewältigung organisatorischer und bürokratischer Aufgaben sowie bei der künftigen Tätigkeit zu!

Den Mitgliedern des Seniorengemeinderates sage ich einfach DANKE für alles, was sie für Bruneck getan haben und tun; den Seniorinnen und Senioren wünsche ich einen gesunden und aktiven Lebensabschnitt 60+ mit viel Zeit für sich und Gleichgesinnte!

Eure Stadträtin
Ursula Steinkasserer Goldwurm

Tradition heißt nicht Asche bewahren, sondern das Feuer weitergeben.
Ricarda Huch

Wie mache ich mich winterfit?

Anregungen, die man leicht befolgen kann und deren Befolgung großen Nutzen bringt.

Wenn Sie früh genug im Jahr bereits damit beginnen, sich für den Winter und die üblichen Herausforderungen der Grippezeit vorzubereiten, so können Sie verblüffend einfache Maßnahmen verwenden, um wahrscheinlich gut über die kalte Jahreszeit zu kommen. Dann brauchen Sie auch keine Angst mehr davor zu haben, wenn Ihr Körper auf eine Auseinandersetzung mit einem banalen Virus einmal mit Fieber reagiert. Fieber ist die einzige Möglichkeit, ein Virus, das sich im Körper verbreiten will, ein für alle Mal aus dem Körper zu eliminieren.

Zitat: Wieso ist das Schnupfenvirus eigentlich so schwer zu finden, wo man es doch so leicht erwischt?

Gehen Sie so oft wie möglich in die frische Luft und lassen Sie auch die Sonne mit all ihren Energien auf sich wirken. Dadurch produzieren Sie Vitamin D, welches im Körper dann in vielen weiteren Schritten zum Knochenhormon mit all seinen vorteilhaften Funktionen und Wirkungen umgebaut wird. Die Naturbetrachtung im Herbst, das Licht der Vegetation mit all ihren natürlichen Farben, erhellt Herz und Gemüt und gibt ungeahnte Energie für die stille und dunklere Zeit des Jahres.

Versäumen Sie es nicht, im Sommer bereits Kräuter und Früchte für den Winter zu sammeln und diese entsprechend vorzubereiten. Die Apotheke der Natur und unsere Südtiroler Landwirtschaft hält alles bereit, was wir brauchen. Zur Not hilft die Apotheke Ihres Vertrauens aus und steht Ihnen fachkundig

zur Seite.

Beginnen Sie im Herbst damit, heiße Zitrone zu trinken. Dadurch trainieren Sie die Schweißporen und die Haut, sich gegen außen zu verschließen. Vitamin C + Zink tun ihr Übriges, um das Immunsystem dazu zu bringen, die Abwehr nach außen zu gewährleisten. Wenn Sie bereits am Beginn einer grippalen Episode stehen, so versuchen Sie ein Schwitzen zu erzeugen. Sauna, Ausdauertraining und ganz elegant: Holunder /Lindenblütentee erzeugen Dampf im Körper, der durch die Haut und die Poren bis in die äußerste Körperperipherie reicht. Damit wird ein eindringender Keim sozusagen rückwärts wieder aus dem Körper hinausgeworfen. Die inneren Körperoberflächen, die Schleimhäute trainieren Sie, indem Sie Ingwer und Curcuma (Gelbwurz) als Speisegewürze verwenden. Eukalyptus, Wacholder, Rosmarin, Lavendel, Johanniskraut, Arnika, Latzschkeniefer und Heublumen eignen sich zum Inhalieren oder als Bäderzusätze für wärmende Vollbäder. Gewürznelken und Zimtrinde sind nicht nur Weihnachtsgewürze, die die Stille Zeit ankündigen, sondern eignen sich vorzüglich zur Erwärmung des Körpers von innen heraus. Die Infrarotkabine macht übrigens genau dasselbe auf eine ebenfalls einfache Art und Weise.

„Der Mensch wird krank, weil er nie zur Ruhe kommt.“ Zitat Paracelsus

Freier Atem, ein kühles Schlafzimmer, genügend befeuchtete

Raumluft, tägliches Lüften aller Räume und ein guter Humor verhindern, dass wir trockene und anfällige Schleimhäute der Atemwege bekommen. Stündlich etwas zu trinken und dabei bewusst herzlich zu lachen (auch wenn es einmal nichts zu lachen gibt!) sind einfache Hilfen, den Mund- und Rachenraum widerstandsfähig zu machen. Das Geheimnis all dieser Möglichkeiten besteht darin, sie früh genug und zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen und sie regelmäßig zu verwenden.

Vergessen Sie auch den Bienenhonig mit all seinen Inhaltsstoffen nicht, mit dem Sie Ihre Tees immer wieder schmackhaft verfeinern können.

Die regelmäßige Körperreinigung, beginnend mit dem Ölziehen am Morgen, eine eventuelle Darmreinigung mit Einlauf, die Hautreinigung mit basischen Bädern und die Verwendung von natürlichen Antibiotika wie Kapuzinerkresse, Meerrettich, Knoblauch, Lauch, Zwiebel und Wacholder bringen Ihren Magendarmtrakt in Schwung und schonen Ihre Abwehrkräfte.

Verwenden Sie Bitterstoffe, wie Tee aus Fenchel, Anis und Kümmel oder machen Sie mit warmen gequollenen Samen dieser Sorten einen Bauchumschlag. Das wärmt Ihr Körperzentrum, den Sonnenplexus, der den Magen umgibt. Der Magen ist der Dirigent unseres Verdauungsorchesters. Ohne ihn können wir unsere Lebenssymphonie nicht gut zu Ende spielen.

Zitat: „Man lebt, nicht von dem, was man isst, sondern von dem was man verdaut.“

Weitere Informationen zum Vortrag, den ich auf der 2. Seniorenmesse im M. P. Haus in Bruneck gehalten habe, finden Sie zum Downloaden auf der Internetseite www.prosalus.info.

Dr. Rudolf Gruber
Arzt für Naturheilverfahren,
Chinesische Medizin, Osteopathie, Facharzt für Frauenheilkunde



Ärztepraxis an der Ahr
Ahraue 12 B St. Georgen /Bruneck
Telefon 0474 409344
rudolf.gruber@alice.it
www.prosalus.info



Johann Nepomuk Tinkhauser: Kunst- und Wunderkammer

Das Stadtarchiv Bruneck veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Museumsverein Bruneck eine Ausstellung über den Brunecker Goldschmied, Sammler und Forscher Johann Nepomuk Tinkhauser (1787-1844), einen vielseitig begabten, interessierten und tätigen Bürger der Stadt an der Schwelle vom 18. zum 19. Jahrhundert.

Tinkhauser wurde in Bruneck als dritter Sohn des Seilers und Wirts Joseph Tinkhauser geboren. Nach einer Lehre in Brixen und einer kurzen Wandertätigkeit, die ihn nach Passau, Linz und Wien führte, ließ er sich in der Brunecker Oberstadt, im heutigen „Seeböckhäusl“, als

Goldschmied nieder. Dort eröffnete er 1822 einen Laden und betätigte sich in der Folge auch als Kupferstecher, Zeichner, Maler und Installateur von Blitzableitern. Von 1822 bis 1824 war Tinkhauser auch Bürgermeister von Bruneck.

Bekannt ist Johann Tinkhauser heute vor allem wegen seines umfangreichen und reichhaltigen Werkes „Geschichtliche Nachrichten von der k.k. Kreisstadt Bruneck und derselben Umgebung“, das als „Brunecker Chronik“ 1981 durch Hubert Stemberger im Druck herausgegeben wurde und bis heute als wichtige Grundlage für die Erforschung der Geschichte der Stadt dient. In seinem Manuskript, das nach heutiger Kenntnis in sechs Fassungen überliefert ist, bietet Tinkhauser ein breites Panorama der Geschichte des Brunecker Beckens und des gesamten Pustertals, das in der Vorzeit beginnt und in Tinkhausers Gegenwart in den 1840er Jahren endet.

Von zumindest lokaler Berühmtheit war auch Tinkhausers Sammlung, die nach seinem Tod noch über Jahrzehnte im „Goldschmiedhäusl“ gehortet und von der Tochter Maria (verheiratete Seeböck) regelrecht als Schatz gehütet wurde. Die Kollektion umfasste neben einer ansehnlichen Handschriften-, Druckgrafik-, Bilder- und Büchersammlung auch Kunstgegenstände verschiedenster Art, von Spinnwebbildern und Gipsfiguren bis zu historischen Waffen, Musikinstrumenten, Münzen und Elfenbeinfiguren reichte die Palette.

Nach Maria Seeböcks Tod gingen sowohl das „Seeböckhaus“ als auch die Sammlung 1911 in



Treppenaufgang im „Seeböckhäusl“, Oberragen Nr. 4. Foto: Stadtarchiv.



„Kreis Pusterthal“. Karte (gezeichnet und aquarelliert) in Tinkhausers „Geschichtliche Nachrichten von der k.k. Kreisstadt Bruneck und derselben Umgebung“, 1834, S. 5. Privatbesitz.

den Besitz der Stadtgemeinde Bruneck über, die dafür die ansehnliche Summe von 40.000 Kronen bezahlte. Die Tinkhauser-Sammlung diente dem Heimatforscher Paul Tschurtschenthaler danach als Grundlage für sein Brunecker Heimatmuseum. Tschurtschenthaler legte ein ausführliches Inventar an, das uns heute wertvolle Auskunft über den ursprünglichen Umfang und Wert der Kollektion gibt. In den unruhigen Zeiten der 1930er und 1940er Jahre erlebte diese nämlich eine regelrechte Odyssee, wurde nach Bozen gebracht und dort unsachgemäß eingelagert, wodurch zahlreiche Stücke unwiederbringlich zerstört, andere schwer beschädigt wurden. Die Reste der einst für die kleinstädtischen Verhältnisse in Bruneck äußerst ungewöhnlichen Sammlung wie auch

der Bibliothek wurden in den 1980er Jahren nach Bruneck rücküberführt und sind heute im Stadtmuseum sowie im Südtiroler Volkskundemuseum in Dietenheim verwahrt. Ein kleiner Teil des Familienarchivs der Tinkhauser befindet sich im Südtiroler Landesarchiv in Bozen.

In der Ausstellung „Kunst- und Wunderkammer“ möchten wir Johann Nepomuk Tinkhauser vorstellen, und einen Einblick in Leben und Wirken dieses beeindruckenden Vertreters des Brunecker Bürgertums bieten, der den Übergang vom Alten Reich zum Vormärz miterlebt, beobachtet und in seinen „Geschichtlichen Nachrichten“ beschrieben hat. Neben den Schriften sind seine künstlerischen Arbeiten von Bedeutung,

mit denen er sich als Zeichner, Maler, Kupferstecher und Gold- und Silberarbeiter in Bruneck und über die Stadt hinaus einen Namen gemacht hat. Sowohl sein (kunst-)handwerkliches Schaffen als auch seine Sammlung werden im Rahmen der Ausstellung in einen größeren historischen Kontext gestellt.

Begleitend zur Ausstellung erscheint ein Katalog mit dem Titel „Auf der Schwelle einer neuen Zeit: Der Brunecker Goldschmied, Sammler und Forscher Johann Nepomuk Tinkhauser (1787-1844)“. Die Ausstellung wird am 18. Dezember 2015 im Stadtmuseum Bruneck eröffnet, und bleibt bis zum 14. Februar 2016 zugänglich. Am 20. Jänner 2016 findet eine Kuratorenführung statt.

Andreas Oberhofer

Die Seniorenmesse am 21. November im Michael Pacher Haus



Senioren: selbstbewusst — interessiert — aktiv — fit — modisch



Miss Südtirol 2016
Nicole Uibo

Tipp für einen Spaziergang: Dietenheim-Aufhofen

Für einen Spaziergang an den kalten Wintertagen schlagen wir einen sonnigen Weg in unmittelbarer Nähe der Stadt vor, der nach Zusicherung der Stadtverwaltung auch im Winter gewartet wird. Ausgangspunkt ist die Bocciahalle im Osten der Stadt. Der Weg führt von der Bahnunterführung zur Fußgängerbrücke, dann etwas leicht ansteigend in Richtung Luns bis zur ersten Abzweigung nach **Dietenheim** (großer Stein). Zur rechten Seite zeigen sich am Hang die Ansitze Sonnegg und Morberg mit seiner mittelalterlichen Wehranlage. Es folgen die Schauhöfe des Museums für Volkskunst. Übertagt werden

sie vom Ansitz Mairamhof. Er war einst einer der vier Küchenmeierhöfe von Dietenheim. Heute ist er Teil des Museums und in ihm wird das Leben des niederen Landadels in Tirol gezeigt. Links geht es an der Kirche vorbei zu einer grünen Insel, die vom Kröllhaus mit Erker und Fenstergittern - einst Stainerhof genannt -, vom Aschgut - hier haben einst die Edlen von Dietenheim gewohnt -, vom Ansitz Hebenstreit mit Erkertürmchen und einem Wappenstein und vom Niedermairhof umsäumt wird. Hier besteht die Möglichkeit, auf dem Fuß- und Radweg die Dietenheimer Straße entlang nach Bruneck zu-

rückzukehren.

Wir gehen aber auf dem Gehsteig die Straße entlang nach **Aufhofen**. Im Dorfkern geht es links vorbei an der Steinburg - ursprünglich ein Brixner Küchenmeierhof - mit Ecktürmen und einem steingerahmten Rundbogenportal, gegenüber liegt Mohrenfeld mit polygonalem Erker, steingesäumtem Tor und Fresken mit Allianzwapen, im Hintergrund der Ansitz Ansiedl, ebenfalls mit Ecktürmen. Er ist der geschichtsträchtigste Bau in Aufhofen.

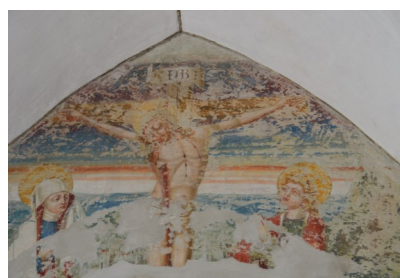
Auf der Straße geht es quer durch die Felder nach Bruneck zurück.

Dietenheim

Die sonnige Hanglage über dem Talbecken lässt, auch wenn Funde ausstehen, die Vermutung zu, dass sich hier schon früh Menschen niedergelassen haben. Die Gründung des Ortes jedenfalls erfolgte im Zuge der bajuwarischen Landnahme im frühen 7. Jh. Der Volkssage nach hatte hier ein bajuwarischer Herzog Diet sein Heim. Erstmals erwähnt wird Dietenheim in einer Urkunde von 995. In der Folgezeit haben sich hier verschiedene Adelige einen Ansitz erbaut.

Der älteste Teil der **Kirche zum hl. Jakobus** stammt aus der Zeit um 1300. In der Folgezeit wurde sie mehrmals umgestaltet. Besonders sehenswert ist das Fresko auf der nordseitigen Wand des Altarraumes, das Hans von Bruneck um 1420 geschaffen hat und das im unteren Teil den Zug der Heiligen Drei Könige mit Söldnergefolge und im oberen Teil den Kindermord in Bethlehem darstellt. 1506 ist das Fresko von Simon von Taisten über dem Seitenaltar datiert. Auf ihm erscheint der Auferstandene dem Papst Gregor, vorne knien die hl. Ottilia und die Familie des Stifters. Auch in der Friedhofskapelle kann man die Reste eines Freskos von Simon von Taisten sehen: Jesus am

Kreuz mit Maria und dem Apostel Johannes.



Aufhofen

Die Fürstbischöfe von Brixen besaßen bereits im 10./11. Jh. zahlreiche Güter in dieser Gegend, zu deren Verwaltung sie einen Amtmann bestellten. Dieser hatte seinen Sitz in der Burg von Aufhofen; hier weilte der Fürstbischof auch oft selbst. Nach der Gründung der Stadt wurde der Sitz des Amtmannes nach Bruneck verlegt und der Bischof weilte auf der neu erbauten Burg in Bruneck. Unter dem Namen Ansiedl wurde der Ansitz in der Folge

an Brixner Adelige übertragen.

Die **Kirche zu Ehren der hl. Katharina von Alexandrien** erhielt - sie hatte aber sicher eine viel ältere Vorgängerin - ihr äußeres Aussehen im Wesentlichen um die Mitte des 15. Jh. Eine Umgestaltung im Inneren erfolgte im 19. Jh. An der Außenseite in einer Rundbogennische ist eine sehr schöne Darstellung von Maria mit dem Christkind zwischen



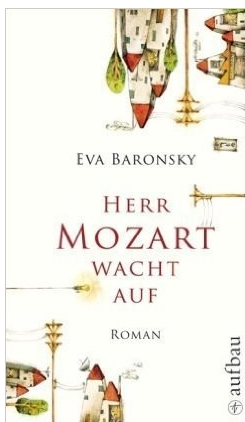
den beiden Johannes zu sehen (Anfang 15. Jh. - Brixner Schule), der Ölberg darüber und der hl. Christophorus sind etwas derbere Arbeiten um 1500. Über dem Eingang befindet sich ein großes Triptychon aus weißem Marmor. Die kleine Statue Maria mit Kind aus dem 14. Jh. über dem rechten Seitenaltar ist eine Kopie, das Original steht als Leihgabe im Diözesan Museum in Brixen.

Buchtipps aus der Stadtbibliothek

Eva Baronsky: Herr Mozart wacht auf. Aufbau-Verlag 2009, 320 Seiten

Was wäre wenn Wolfgang Amadeus Mozart wieder aufwachen würde, und zwar nicht irgendwo, sondern ausgerechnet in Wien? Freilich

nicht in seiner Zeit, sondern in unserem Jahrhundert? Das ist der Ausgangspunkt von



Eva Baronskys Roman: Mozart, der sich selbst beharrlich Wolfgang Amadeus nennt, findet sich in Wien wieder, in einem Wien, das ihm völlig fremd ist. Da gibt es Dinge, die ihn in hellstes Erstaunen setzen, CDs zum Beispiel, auf denen er seine Musik, aber auch die vieler Komponisten nach ihm wiederfindet. Alleine wäre Mozart allerdings in dieser Welt, in der er so gar nicht hineinpassen will – er spricht weiterhin sein antiquiertes Deutsch -, verloren. Doch er findet Freunde, die seine ver-

meintlichen Schrullen hinnehmen und ihn als den erkennen, der er ist: ein Genie, das mit unglaublicher Leichtigkeit beinahe Tag und Nacht komponiert, das angesichts der scheinbar unendlichen musikalischen Möglichkeiten dieser neuen Zeit stets voller Ideen ist, vor allem aber am Requiem weiterarbeitet, welches, wie wir wissen, unvollendet geblieben ist. Ein amüsantes, gut recherchiertes Buch, das sich noch dazu leicht liest.

Sonja Hartner

Kochrezept

Linzer Torte aus dem Kochbuch meiner Mutter

280 Zucker, 280 Butter, 280 geriebene Haselnüsse, 280 Mehl, 1 Backpulver, 1 Löffel Rum oder Kirschwasser, ½ Teel. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, ½ abgeriebene Zitrone, 4 Eier

Die Butter wird schaumig gerührt, dann die übrigen Zutaten darunter gemischt, der Teig auf dem Well-

brett gewirkt und kalt gestellt.

Nach etwa einer halben Stunde wellt man zwei Drittel des Teiges aus, belegt den Boden eines Tortenblechs damit, streicht Granatmarmelade darauf und garniert mit dem letzten Drittel des Teiges die Torte recht hübsch. Man kann mit einem Glase Blättchen ausstechen oder



den Teig in Streifen rädelförmig und gitterartig darauf legen. Außen herum schließt man mit einem Teigstreifen ab. Man bäckt die Torte bei mäßiger Hitze 1 Stunde. Sie hält sich einige Zeit frisch und ist einige Tage nach dem Backen am wohlgeschmeckendsten.

Dazu der Punsch von Cristina:

½ lt. starken schwarzen Tee, ½ lt. Weißwein, Saft von 2 Orangen, Saft von 2 Zitronen, Zucker (Menge selbst entscheiden, je nachdem wie süß man den Punsch haben will), Gewürznelken und Zimtrinde, ein Schuss Cognac oder Rum.

Prosit Neujahr

Wie gut kennen Sie Ihre Heimat?



Wo befindet sich diese Kopie des Steines, der im Tiroler Landesmuseum Ferdinandeum in Innsbruck aufbewahrt wird?

- ☐ St. Georgen
- ☐ Aufhofen
- ☐ Dietenheim
- ☐ Bruneck

Antwort: Im Zentrum von Aufhofen. Der Stein wurde an der Grenze zu Dietenheim (1024) eingemeldet. Dieser hat Güter in Aufhofen und Gais dem Kloster Bamberg geschenkt.

Sicher zu Fuß unterwegs in der kalten Jahreszeit

Tipps der Stadtpolizei Bruneck



In den letzten Jahren passierten auch im Pustertal mehrere schwere Verkehrsunfälle mit Fußgängern. Unfälle, bei denen Fußgänger von Autos angefahren werden, häufen sich im Herbst und im Winter, wenn es früher dunkel und die Sicht schlechter wird.

Achten Sie auf Ihre Sicherheit! Dass Fußgänger von Autofahrern nicht gesehen werden, ist eine sehr häufige Ursache. Straßenglätte bedingt durch Eis oder Schnee erhöht das Risiko zusätzlich. Weitere Ursachen sind eine nicht der Jahreszeit entsprechende Bekleidung sowie Eile und Unachtsamkeit beim Überqueren der Straße. Öfters kommt auch vor, dass Fußgänger die Tücken von Eis und Schnee auf den Gehsteigen, Wegen und Treppen nicht richtig einschätzen, hinfallen und sich dabei verletzen.

Wer aber folgende Tipps und Regeln befolgt, kommt auch in der dunklen und kalten Jahreszeit sicher zu Fuß ans Ziel:

- Tragen Sie stets helle und gegebenenfalls reflektierende Kleidung und der Jahreszeit entsprechendes Schuhwerk mit gutem Profil.
- Das Hauptrisiko für Fußgän-

ger ist die Überquerung der Fahrbahn an ungesicherten Stellen. Überqueren Sie deshalb die Fahrbahn an einer Fußgängerampel oder an einem Zebrastreifen. Sollte dies nicht möglich sein, achten Sie sehr genau auf den Fahrzeugverkehr und nehmen Sie, wenn möglich, Blickkontakt mit den Fahrzeuglenkern auf um sicher zu sein, dass Sie gesehen wurden.

- Nehmen Sie sich immer Zeit, wenn Sie eine Straße überqueren. Machen Sie vor dem Überqueren einen Sicherheitsstopp und verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über das Verkehrsgeschehen.
- Benutzen Sie Gehwege. Als Fußgänger teilen Sie sich den Gehweg mit anderen Verkehrsteilnehmern. Rechnen Sie deshalb zum Beispiel mit Radfahrern. Zudem können an Ein- und Ausfahrten Kraftfahrzeuge den Gehweg queren.
- Planen Sie Ihre Wege. Warten Sie nach einem winterlichen Frosteinbruch, wenn möglich, bis die Gehwege gestreut sind.
- Gehen Sie auf gut beleuchteten Gehsteigen und Gehwegen

und benutzen Sie die Handläufe, wenn vorhanden.

- Achten Sie auch auf Gehsteigkanten, diese können zur Stolperfalle werden.
- Gehen Sie nachts, wenn möglich, nicht zu Fuß außerhalb der Ortschaften, entlang von Hauptstraßen, wo kein Gehsteig verläuft. Wenn sich dies nicht vermeiden lässt, müssen Sie gut reflektierende Kleidung tragen und eine Taschenlampe benutzen.
- Wo kein Gehsteig oder Gehweg vorhanden ist, gehen Sie von sich aus gesehen auf der linken Straßenseite, sodass Autos, die von hinten auf Sie zukommen, auf der gegenüberliegenden Straßenseite fahren.
- Bei Dunkelheit, schlechter Sicht oder wenn die Verkehrslage es erfordert, gehen Sie einzeln hintereinander.
- Am Zebrastreifen haben Fußgänger "Vorfahrt". Auto- oder Motorradfahrer müssen anhalten, wenn ein Fußgänger den Zebrastreifen erkennbar überqueren möchte. Aber Vorsicht: Auch an Zebrastreifen immer erst nach links und rechts schauen und erst dann losgehen, wenn alle Fahrzeuge stehen geblieben sind.

Bevor ihr den Menschen predigt, wie sie sein sollen, zeigt es ihnen an euch selbst.

Fjodor M. Dostojewski

Der Großelterntag



Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

Am Ufer des Sees Genezareth erkundigt sich ein Tourist beim Fährmann: „Wie teuer ist denn die Überfahrt?“

„40 Dollar!“

„Das ist doch der größte Wucher, der mir je untergekommen ist!“ protestierte der Fremde.

„Nun ja“, will der Fährmann dessen Zorneswogen glätten,

„bedenken Sie: Über diesen See ging Jesus zu Fuß.“

„Kein Wunder! - Bei den Preisen!!!“

„Es ist mir furchtbar peinlich“, gesteht der Chirurg dem frisch operierten Patienten, „aber ich muss Sie noch einmal aufmachen.“

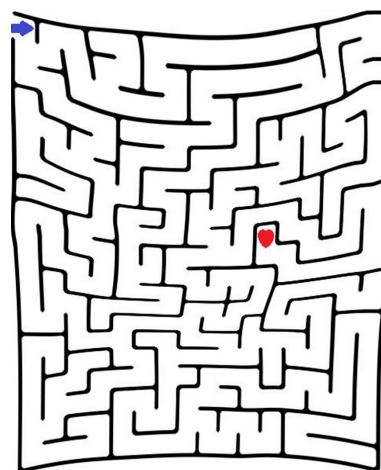
„Warum?“

„Weil ich einen Gummihandschuh in Ihnen liegengelassen habe!“

„Ach was“, winkt der Patient ab, „hier haben Sie 20 Mark, holen Sie sich ein neues Paar.“



3. Welcher Weg führt durch das Labyrinth vom Pfeil zum Herzen... und wieder zurück?



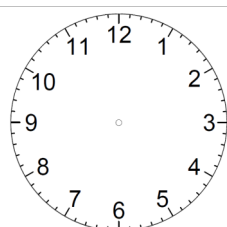
1. Markieren Sie bitte alle Tiere, die Sie in den Wörtern finden!

Beispiel: Anwalt = Wal

Vier Wörter enthalten kein Tier.

Eigelb, Gebärdensprache, Abenteuer, Abstauber, Entwicklungphase, Krawalle, Ausfuhrindustrie, Kupferdraht, Stromaussfall, Staffel, Blamabel, Affekt, Lotterielos, Freiglassener, Bohnenkaffee, Wassermelone, Zeitraffer, Parkuhr, Taschenuhr, Reklamation, Schlammassel, Schlaginstrumente, Rentenversicherung, Schundroman, Staubbecken, Waldweg, Dampfwalze, Gehörknöchelchen, Blumenstengel, Haselnüsse, Student, Experimente, Fitnesscenter, Honigglas, Anwalt, Eigelb.

2. Wie unterteilt man das Zifferblatt einer Uhr mit



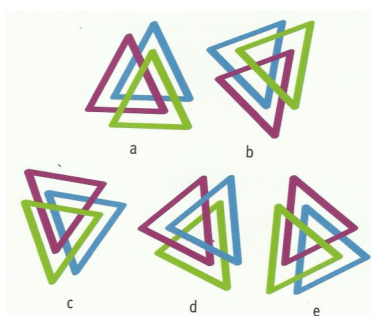
zwei geraden Linien in drei Teile, so dass in jedem Feld die gleiche Summe der Zahlen vorliegt?

4. Hier finden Sie ein paar Tipps von Udo Hahn, wie Sie gut durch das neue Jahr kommen. Sie müssen allerdings erst die richtige Reihenfolge für die 12 Absätze finden.

- a damit das Ungewohnte,
- b nicht erschreckt,
- c ein wenig Freude am Abenteuer,
- d die nicht direkt am Wege liegen, zu sehen.
- e Und im Handgepäck
- f durchs neue Jahr gehört:
- g um auch die Dinge,
- h um jeden neuen Tag zu begrüßen.
- i Ein Sack voll Reiselust,
- j Ein großer Koffer Neugierde,
- k Was zum Reisegepäck
- l sondern willkommen ist.

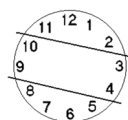
	9		1		8		4	
	5						9	
8		3		4		7		2
		1	4		9	3		
5								9
		7	8		6	1		
3		9		6		4		8
	8						1	
	7		5		2		3	

5. Welche der Figuren a bis e fällt aus dem Rahmen?





2. Sie müssen die Uhr so unterteilen:



3.

5. d: Blau liegt nur in d ganz vorne, sonst immer ganz hinten.

4. 1k, 2f, 3j, 4h, 5i, 6g, 7d, 8e, 9c, 10a, 11b, 12l

Was zum Reisegepäck durchs neue Jahr gehört: Ein großer Koffer Neugierde, um jeden neuen Tag zu begrüßen. Ein Sack voll Reiselust, um auch die Dinge, die nicht direkt am Wege liegen, zu sehen. Und im Handgepäck ein wenig Freude am Abenteuer, damit das Ungewohnte, nicht erschreckt, sondern willkommen ist.

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

Gib nicht auf!

Gleiche nicht jenem,
der am Kamin sitzt und wartet,
bis das Feuer ausgeht,
und dann umsonst in die erkaltete Asche bläst.

Gib die Hoffnung nicht auf,
und verzweifle nicht wegen vergangener Dinge!
Unwiederbringliches zu beweinen,
gehört zu den ärgsten Schwächen des Menschen.

Khalil Gibran, arabischer Dichter 1883-1931



Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Ethical Banking – Nachhaltigkeit fördern und Nutzen stiften.

Nutzen stiften gibt ein gutes Gefühl und macht wirtschaftlich Sinn. Auch Anleger stellen sich immer häufiger die Frage: Wofür wird mein Geld verwendet? Was macht meine Bank damit? Welche Projekte werden damit finanziert? Mit Ethical Banking können Sie mit einem guten Gefühl und hoher Wirkung Ihr Ersparnis anlegen.

Der genossenschaftliche Auftrag der Raiffeisenkassen enthält die Verpflichtung, sorgfältig mit den Sparmitteln der Kunden umzugehen und sie sichtbar im Tätigkeitsgebiet einzusetzen. Mit Ethical Banking folgen wir unserer Raiffeisen-Tradition und unserem Auftrag zur Selbstverantwortung, Selbsthilfe, Solidarität. Sie selbst entscheiden, für welches Vorhaben Ihr Spargeld

verwendet wird und auf welchem Gebiet Ihre Anlagen die nachhaltige Entwicklung unserer Region gezielt unterstützen.

Neu ist das Projekt „Handwerk in Südtirol“, damit werden nun auch Südtiroler Kleinbetriebe mit Versorgungsfunktion und traditionelle Handwerksberufe gefördert und unterstützt. Diesen Betrieben wird ein Förderkredit für neue und innovative Investitionen und Kooperationsprojekte gewährleistet. Bei der Auswahl unserer Förderprojekte prüfen wir gemeinsam mit unseren Partnerorganisationen strengstens, dass ökologische, soziale und ethische Regeln eingehalten werden.

Gerade traditionelle Handwerksberufe und jene Berufe,

die vom Aussterben bedroht sind, bedeuten auch ein Stück Südtiroler Geschichte, die es zu erhalten gilt. Den Südtiroler Sparern bieten wir mit Ethical Banking die Möglichkeit, selbst einen Beitrag zu leisten, dass solche Berufe gefördert und lokale Wirtschaftskreisläufe unterstützt werden.

*Leisten Sie gemeinsam mit uns
einen Beitrag zu einer
lebenswerten Zukunft!*

Peter Feichter
Ansprechpartner
für Senioren
Raiffeisenkasse
Bruneck

