



Info Seniores

Mai 2016 - Ausgabe 12

Liebe Senioren!

Die Gemeinde Bruneck hat laut Statuten die Neuwahlen des Senioren-Gemeinderates durchgeführt. Sie haben folgendes Ergebnis gebracht:

Präsidentin:

Gianotti Cristina

Vize-Präsidentin:

Piol Nelly

Ausschuss-Mitglieder:

Baumgartner Sinner Dr. Margit

Demichiel Hermann

Ellecosta Thomaser Helga

Messner Walter

Mölgg Ottilia



Mitglieder des Senioren-Gemeinderates:

Berger Kathrein Charlotte

Corradi Bertolani Franca

Diana Giuseppe

Faller Debortoli Christine

Ladstätter Manfred

Magro Lorenzo

Mair Johann

Niederkofler Heinrich

Rederlechner Annemarie

Schraffl Karl

Silginer Josef

Stoppacciaro Alessandro

Wolfsgruber Johann



Der Seniorengemeinderat

Alle in den Seniorengemeinderat gewählten Personen haben ihre Wahl angenommen und werden gemeinsam ehrenamtlich die Brunecker Senioren bei Gemeinde, Land und anderen Institutionen bestmöglich vertreten.

Wir bedanken uns bei den Wählern, die uns durch ihre Teilnahme an den Wahlen ihr Vertrauen und ihre Zustimmung zu dem bisher Geleisteten ausgedrückt haben. Sie haben damit den Behörden gezeigt, dass wir unsere Aufgaben in ihrem Sinne und mit ihrem Einverständnis ausführen, und sie helfen uns, an der Beseitigung von Problemen und an der Umsetzung von Ideen hoffentlich mit weniger Gegenwind zu arbeiten.

Wie bisher werden wir für Sie organisieren:

- die Sprechstunden jeden Mittwoch Vormittag und Donnerstag Nachmittag
- das Informationsblatt „Info Seniores“

3 x im Jahr

- die kostenlose Rechtsberatung mit Voranmeldung
- den Tag der Senioren am Sonntag, den 31. Juli 2016 im Tschurtschenthaler Park
- die Großelternfeier am 08. Oktober 2016 im Michael Pacher Haus
- die Seniorenmesse 60+ fit und gesund – erst wieder im Jahr 2017.

Wir wollen aber auch in Zukunft Ihre Interessen vertreten und versuchen, eine für Sie akzeptable Lösung zu finden bei:

- der Sanitätsreform
- der telematischen Vormerkung von Facharztvisiten
- der Realisierung von alternativen Wohnformen im Alter
- der neuen Friedhofsverordnung
- der Abfassung einer Patientenverfügung
- der Sicherheit auf Fuß-

und Radwegen

- allen neu auftretenden Problemen und Veränderungen.

Da sich die Lebensdauer der Menschen verlängert und der Anfang des Seniorenalters deshalb von 60 auf 65 Jahre verschoben wurde, werden auch wir in Zukunft unsere „Info Seniores“ nur mehr den Familien zusenden, die einen Senior oder eine Seniorin mit mehr als 65 Lebensjahren in ihrer Familie haben. Sollten aber Jüngere trotzdem daran interessiert sein, können sie ohne weiteres eine Ausgabe der „Info Seniores“ bei uns im Büro (Rathaus 3. Stock) abholen.

Liebe Grüße an alle Senioren vom neu gewählten Seniorengemeinderat Bruneck!

Präsidentin
Cristina Gianotti

Vize-Präsidentin
Nelly Piol

Rechtsberatung für Senioren

Der Senioren-Gemeinderat Bruneck bietet den Senioren der Gemeinde Bruneck eine kostenlose erste Rechtsberatung an.

Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir um Anmeldung, auch telefonisch unter der Tel. Nr. 0474-530209 zu den Bürozeiten:

Mittwoch von 10 – 12 Uhr
Donnerstag von 15 – 17 Uhr
in unserem Büro im Rathaus 3. Stock

Wenn Sie zu anderen Zeiten anrufen, müssen Sie Ihren Namen und Ihre genaue Telefonnummer angeben und wir rufen Sie dann sicher zurück und vereinbaren mit Ihnen einen Termin.

Das Altwerden ist eine schlechte Angewohnheit, für die ein beschäftigter Mensch gar keine Zeit hat.
Andrè Maurois

Verbraucherzentrale Südtirol

Bio in aller Munde?

Die Südtiroler Konsumenten und Konsumentinnen sind zum Teil skeptisch gegenüber Bio-Produkten. Wenn man über die Kennzeichnungsvorschriften Bescheid weiß, ist es jedoch nicht schwierig, ein echtes Bio-Produkt von einem Pseudo-Bio-Produkt zu unterscheiden.

Nicht nur die Erzeugung, auch die Kennzeichnung von biologischen Lebensmitteln ist gesetzlich durch zwei EU-Bio-Verordnungen geregelt. Das erste Erkennungszeichen auf der Lebensmittelverpackung ist der so genannte **Bio-Hinweis**. Dieser befindet sich auf der Vorderseite der Verpackung, meist nahe der Handelsbezeichnung. Der Bio-Hinweis garantiert, dass mindestens 95% der Zutaten des Produkts aus biologischer Landwirtschaft stammen.



Weitere Erkennungszeichen sind das **EU-Bio-Zeichen**, die Bio-Kontrollnummer und die Logos der Bioverbände.



Das EU-Bio-Zeichen wird seit

Juli 2010 europaweit für alle verpackten Bio-Lebensmittel verwendet. In unmittelbarer Nähe des EU-Bio-Zeichens müssen der **Code der Bio-Kontrollstelle** (im Beispielbild: IT-BIO-004) sowie die **Herkunftsbezeichnung** (im Beispielbild: Agricoltura Italia) angeführt werden.

Zusätzlich ist auf Produkten von Direktvermarktern in der Regel das **Logo des jeweiligen Bioverbandes** zu finden. In Südtirol sind dies der Bioland-Verband, die Arbeitsgemeinschaft für die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise und der Bund Alternativer Anbauer.

Bio-Betriebe werden regelmäßig von unabhängigen Kontrollstellen überprüft.

Vorsicht: der Aufdruck "aus kontrolliertem Anbau" ist nichtssagend und kein Hinweis auf ein Bio-Produkt!

Wissenswertes zu Bio-Fleisch und Bio-Milch

Die EU-Verordnung 834/2007 regelt die Erzeugung von Bio-Lebensmitteln.

Für die Haltung und Fütterung der Bio-Tiere gelten klare Vorschriften. Wann immer das Wetter und der Zustand des Bodens dies erlauben, müssen die Tiere Zugang zu Freigelände haben.

Im Stall muss pro Tier eine ausreichend große Fläche zur Verfügung stehen. Die Tiere erhalten biologische Futtermittel, welche überwiegend im eigenen Betrieb erzeugt werden. Die Verwendung von gentechnisch veränderten Futtermitteln (z.B. gentechnisch veränderte Sojabohnen) und von Wachstumsförderern ist nicht erlaubt, der Einsatz von Antibiotika ist stark

eingeschränkt. Die Dauer der Tiertransporte muss möglichst kurz, das Leiden der Tiere während der Schlachtung so gering wie möglich gehalten werden. Bei der Herstellung von verarbeiteten Lebensmitteln (z.B. Schinken) dürfen nur jene Zusatzstoffe eingesetzt werden, welche für die Verwendung in der biologischen Produktion zugelassen sind. Künstliche Farbstoffe und künstliche Aromen beispielsweise sind für Bio-Lebensmittel nicht erlaubt.

Die Aufzucht von Bio-Tieren ist für die Landwirte mit höheren Kosten verbunden. Bio-Fleisch und Bio-Milchprodukte sind daher für die Konsumenten und Konsumentinnen zum Teil deutlich teurer als die entsprechenden konventionellen Produkte. Speziell für Fleisch gilt aber: wer weniger oft Fleisch isst, kann sich dafür eine bessere Qualität leisten!

Einkaufsquellen für Bio-Fleisch in Südtirol:

Metzgerei Nigg, Terlan
Metzgerei Holzner, Lana
Biokistl Südtirol GmbH
Ahrntal Natur GmbH
Arge Biofleisch Südtirol (Bio-Beef)
Bio-Fachgeschäfte
Direktvermarkter (siehe Südtiroler Bio-Einkaufsführer)

Hersteller von Bio-Milchprodukten in Südtirol:
Milchhof Sterzing
Milchhof Meran
Brimi – Milchhof Brixen
Bergmilch Südtirol (Mila)
Sennereigenossenschaft Algund

Die beiden Auflistungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Der medizinische Tipp

Die Haut vergisst nicht!

Die Haut ist mit einer Dicke von 0,5 - 4 mm das dünnste Organ im Körper, sie hat aber mit 1,8 m² die größte Ausdehnung und mit 8 - 10 kg das höchste Gewicht. Die Haut bedeckt nicht nur wie ein Mantel unseren Körper, sondern sie ist ein Organ, das mit seinen wenigen Millimetern Durchmesser eine Reihe von unglaublichen Funktionen ausübt und die Verbindung des Gesamtorganismus zur Außenwelt herstellt.

Unsere Haut schützt uns vor schädlichen äußeren Einflüssen wie chemischen Substanzen, physischen und mechanischen Einwirkungen. Sie ermöglicht dem Körper die notwendige Temperaturregulation, sowie durch die Oberflächensensibilität eine Schmerz- und Temperaturwahrnehmung. Sowohl mechanisch als auch aktiv durch die Immunzellen in der Haut schützt sie unseren Körper vor schädlichen Mikroorganismen. Durch die Haut können Medikamente und fettlösliche Substanzen aufgenommen werden. Außerdem hat sie eine sekretorische und exkretorische Funktion, wie beispielsweise die Produktion von Schweiß und Talg. Unsere Haut hat ein ausgeprägtes Gedächtnis, sie vergisst nicht, auch nicht, wenn sie in der Kindheit schlecht behandelt wurde.

Unsere Haut ist der Spiegel unseres Lebens, unseres Körpers und unserer Seele. Falten, aber vor allem aktinische Keratosen (Vorstufen des Plattenepithelkarzinoms) und Hauttumore sind das deutlichste Resultat unseres Fehlverhaltens. Wissenschaftliche Studien haben kürzlich gezeigt, dass Sonnenbrände in der Kindheit einen

tiefen Schaden in der DNA der Zelle hinterlassen, was zu einem beträchtlich häufigeren Auftreten von Melanomen im Erwachsenenalter führt. Vor einigen Jahren konnte man häufig Kinder mit schwerem Sonnenbrand während der ersten Urlaubstage am Meer beobachten. Die Sonnencremen hatten einen niedrigen Schutzfaktor, da man überzeugt war, dass nach einer anfänglichen Verbrennung die Haut bereit für die Sonneneinwirkung der nächsten Tage und ein weiterer Schutz nicht nötig sei. Man glaubte, die Haut sei ein Organ, das eine außergewöhnliche Selbstheilungskraft besitze, das sich selbst ohne große Schwierigkeiten und ohne Schäden regeneriere, und deshalb wurde nicht viel Wert auf ihre Pflege gelegt. So haben beispielsweise viele Frauen, um mit einer gebräunten Haut attraktiver zu wirken, Olivenöl mit Zitronenzusatz oder Feigenmilch benutzt, um die bräunende Wirkung der Sonne noch zu verstärken. Die Skilehrer haben nie Sonnencremes benutzt, auch nicht in großer Höhe und Kinder, jünger als 2 Jahre, haben unter der brütenden Mittagshitze völlig nackt am Strand gespielt.

In den 80ern und 90ern war ein gebräuntes Aussehen, sei es im Sommer auf den Stränden als auch im Winter im Schnee oder auf den karibischen Stränden, Zeichen für Wohlbefinden und Reichtum. Die bleichen Personen wurden als krank oder unmodisch angesehen. In einigen Haushalten gab es sogar Solarien für den familiären Gebrauch. Gleichzeitig zu diesen gefährlichen Angewohnheiten wurde auch der unterschätzte Klimawandel, verursacht durch Um-

weltverschmutzung, zur Gewissheit. Dieser hatte zu einer Zunahme der Ozonschicht in der Atmosphäre geführt und machte die UV-Strahlung der Sonne noch aggressiver und gefährlicher für unsere Haut.

Die schwerwiegendste Folge der wiederholten Sonnenschäden der Haut, die nichts vergisst, ist der besorgniserregende Anstieg von Hauttumoren, vor allem des Melanoms. In unserer Provinz wurde im Jahr 2014 die höchste Rate von Neuerkrankungen an Melanomen in ganz Europa festgestellt. Das heißt, dass 1 Einwohner von 30 an diesem ernstzunehmenden bösartigen Tumor erkrankt ist, während bei 1 von 5, besonders im fortgeschrittenen Alter, ein anderer Hauttumor festgestellt wurde (Plattenepithelkarzinom oder Basalzellkarzinom). Leider scheint die Neuerkrankungsrate des Melanoms nicht zurückzugehen und jedes Jahr treten auch in unserem Sanitätsbezirk 100 neue Krankheitsfälle auf. Deshalb sind sowohl die Prävention, die die Bevölkerung für einen gesünderen Lebensstil sensibilisieren soll, als auch die Sekundärprävention, die eine frühzeitige Erkennung verdächtiger Läsionen durch den Dermatologen vorsieht, von großer Bedeutung.

Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.
Hippokrates 460 - 370 v. Chr.

Es gibt verschiedene Zeichen der Lichtschädigung unserer

Haut, besonders bei Menschen mit blonden Haaren und heller Haut, wie Falten, die durch Verlust elastischer Fasern der Haut verursacht werden, aktinische Keratosen und Altersflecken.

Aktinische Keratosen: (gr. aktis = Strahl, so genannt, da sie durch langjährige intensive Einwirkung von Sonnenlicht entstehen) sind Präkanzerosen, das heißt Vorstufen von Hauttumoren (Spinaliom/Plattenepithelkarzinom). Diese zeigen sich als rötliche Läsionen mit fest haftenden rauen Schuppen. Sie treten vor allem an Stellen auf, die vermehrt dem Licht ausgesetzt sind wie Stirn, Nasenrücken, Wangen und Handrücken. Manchmal sehen sie aus wie Hornhautwucherungen oder warzenähnliche weiße Krusten und stellen bereits eine frühe Form eines Hauttumors dar. Aktinische Keratosen können effektiv behandelt werden durch flüssigen Stickstoff, Laser, photodynamische Therapie oder mit neuen Cremes, die man für einige Tage auf die Haut aufträgt.



Aktinische Keratosen

Basalzellkarzinom und Plattenepithelkarzinom sind Tumore der Haut, die sich in der Regel nur lokal ausbreiten, das heißt nicht metastasieren, außer

in Ausnahmefällen. Sie präsentieren sich als rötliche oder hautfarbene Läsionen, die knotig, nässend oder blutend sein können. Ihre Behandlung besteht in der chirurgischen Entfernung.



Basalzellkarzinom



Plattenepithelkarzinom

Altersflecken stellen sich als rundliche, hellbraune Läsionen an lichtexponierten Stellen dar, am häufigsten im Gesicht. Anfangs werden sie nur als ästhetische Makel vom Patienten wahrgenommen, sie können sich jedoch mit der Zeit zu malignen Altersflecken entwickeln, einem Frühstadium des Melanoms.



Altersflecken

Das Melanom ist ein maligner

Hauttumor, der extrem aggressiv ist und aus einem bestehenden Muttermal oder auf gesunder Haut entstehen kann. Typischerweise präsentiert es sich zunächst als schwarz-brauner Fleck, der mit der Zeit an Größe zunehmen, eine unregelmäßige Begrenzung entwickeln oder mehrfarbig werden kann. Im Gegensatz dazu ist das gutartige Muttermal normalerweise regelmäßig rund geformt und einfarbig. Die rechtzeitige chirurgische Entfernung des Melanoms ist enorm wichtig und besonders in den Anfangsstadien für die Prognose entscheidend. In fortgeschrittenen Tumorstadien können Chemotherapien oder Immuntherapien mit neuen Medikamenten zum Einsatz kommen, welche in den letzten Jahren zu einem starken Anstieg der Überlebensraten geführt haben.



Melanom

Zusammenfassend kann man festhalten, dass es notwendig ist, die Haut von Kindheit an mit großer Sorgfalt zu behandeln, um das Entstehen von Hauttumoren zu verhindern; sie also stets mit Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (50+) sowohl im Sommer wie auch im Winter zu schützen. Auf Besuche von Solarien sollte verzichtet werden und die direkte Sonnenstrahlung, besonders aber die Strahlung in großer Höhe, gemieden werden. Außerdem sind regelmäßige Kontrollvisiten beim Dermatologen des Vertrauens wichtig.

Man sollte jedoch nicht vergessen, dass die Sonne nicht immer ein Feind ist. Mit der Einwirkung von direkter Sonnenstrahlung von nur 20 Minuten am Tag wird die Produktion von Vitamin D stimuliert, welches vor allem für Frauen in der Me-

nopause wichtig ist, um Osteoporose zu vermeiden.

Es ist also wichtig, Sonne in Maßen zu genießen und die Haut dabei sorgfältig zu schützen, im Bewusstsein, dass die Haut sehr sensibel ist und nichts vergisst.

Dr.
Carla Nobile
Primarärztin
Dermatologie
Krankenhaus
Bruneck



Neues aus der Gemeindestube

Mobilitätszentrum Bruneck: Alles unter einem „Dach“

Alles unter einem Dach, heißt es ab 2018 am Brunecker Bahnhof, wo das neue Mobilitätszentrum entstehen wird. Mitte April wurde das Großprojekt von Vertretern des Landes und der Gemeinde in Bruneck vorgestellt. Bahn und Bus erleben in den letzten Jahren einen kontinuierlichen Aufschwung. Die Durchschnittswerte der Pustertaler Bahn liegen derzeit bei 150.000 Entwertungen pro Monat. Fahrgastzahlenzuwächse gab es bei den Bussen und Citybussen. Deshalb ist jeder Euro, der in öffentliche Verkehrsinfrastrukturen investiert wird, nachhaltig investiertes Geld.

Wesentlich für Bruneck wird bei diesem Projekt die Sanierung des Bahnhofsgebäudes sein, das zur Zeit wahrlich kein Aushängeschild für unsere Stadt ist. Veraltet, verschmutzt und ungepflegt präsentiert sich das Gebäude den Reisenden, Pendlern und Freizeitfahrern. Es wird grundlegend saniert, wobei die

denkmalgeschützte Fassade zur Gänze erhalten bleibt. Somit geht das charakteristische Erscheinungsbild des Brunecker Bahnhofes nicht verloren – er wird nur schöner, gepflegter und einladender.

Westlich des Bahnhofsgebäudes entsteht das Mobilitätszentrum. Dort treffen alle Elemente der Mobilität aufeinander: Züge, Busse, Taxis, Fahrradverleih, Fahrradabstellplätze, Parkplätze für Pkw und Busse sowie verschiedene Dienstleistungen. Das gesamte Areal hat eine Fläche von 22.000 m². Baubeginn ist Anfang 2018.

Als letzter Teil des Großprojektes wird die Zufahrt zum Mobilitätszentrum erneuert. Diese wird über die bestehende Unterführung vom Stegener Marktplatz erfolgen. Die Straße über den Stegener Marktplatz wird stadtseitig an den Hang verlegt, dadurch wird der Marktplatz attraktiver. Bei der Pfalzner Straße wird ein Kreisverkehr mit einer Brücke über Ahr und Rienz errichtet.

Ein ganzheitliches Verkehrskonzept, das die Notwendigkeiten des öffentlichen Verkehrs mit jenen des Individualverkehrs ideal kombiniert. Aktiv und mobil bleiben und das attraktive Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln nutzen können, das ist das Ziel vieler Seniorinnen und Senioren. In dieser Hinsicht ist das neue Mobilitätszentrum also auch ein wichtiger Beitrag zur Lebensqualität und zum sozialen Leben.

Der Sommer kann kommen

... und mit ihm auch heuer wieder die Möglichkeit, gemütliche Stunden im wunderschönen Ursulinengarten im Herzen der Brunecker Altstadt zu verbringen!

Die Oberin der Ursulinen, Schwester Margareth, hat sich auch dieses Jahr wieder bereit erklärt, das Juwel in den Monaten Juli und August von Montag bis Freitag von 10 bis 16:30 Uhr für Besucher zu öffnen. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Ihre Stadträtin
Ursula Steinkasserer Goldwurm

12 Tipps für ein gesundes Leben

1. Vielseitig essen
2. Qualität und Umwelt gehen vor
3. Mit Lebensmitteln schonend umgehen
4. Reichlich trinken
5. Würzen statt salzen
6. Täglich Getreide und Kartoffeln
7. Gemüse und Obst: Fünfmal am Tag
8. Eiweiße richtig kombinieren

9. Fett ist nicht gleich Fett
10. Zucker in Maßen
11. Nehmen Sie sich Zeit
12. Bleiben Sie in Bewegung

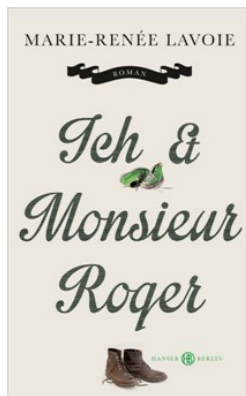
Quelle: Gesund essen-gesund leben für aktive Seniorinnen und Senioren, Stiftung Vital

Buchtipp aus der Stadtbibliothek

Marie-Renée Lavoie: Ich und Monsieur Roger. Hanser 2013, 250 Seiten

Helene, die lieber ein Junge sein möchte und sich deshalb Joe nennt, ist ein acht-jähriges Mädchen, das sich für 10 ausgibt,

damit sie für den Job, morgens Zeitungen auszutragen, nicht zu jung ist. Denn Joe möchte Helendaten vollbringen, wie ihr Idol Oscar, eine junge Frau, die in Frankreich kurz vor der Französischen Revolution lebt und sich als Mann ausgibt, im Heer kämpft und es dort zum Hauptmann bringt. Oscar ist eine Familiensendung, die in Fortsetzungen im Fernsehen über Jahre hinweg läuft und Helene vom Kind zur Jugendlichen begleitet. Für Helene ist die Sendung sehr



wichtig, bietet sie ihr doch Ablenkung von ihrer eigenen, nicht gerade rosigen Lebenssituation: Ihr Vater ist ein Säufer, wenn auch ein intelligenter und liebenswerter, der mit seinem Beruf, ganz allgemein mit seinem Leben, nicht zurechtkommt. Er ist ein sanftmütiger Mann, einer, der nie schreit, nie tobt, seinen vier Kindern, alles Mädchen, im Grunde kein schlechter Vater ist, obwohl er das von sich denkt. Auch Helenes Mutter ist keine schlechte Mutter, sondern eine bewundernswerte Frau mit einem ausgeprägten Sinn für die Realität, für das Mögliche. Das muss auch so sein, denn die Familie leidet unter Geldnot; es ist nie genug da. Nicht genug, um zum Beispiel für Margot eine Spange zu bezahlen, als der Zahnarzt eröffnet, dass Margots Zähne keinen Platz haben und sie ein schiefes Gebiss haben

wird. Helene ihrerseits will das Elend ihrer Familie lindern. Sie trägt Zeitungen aus oder hilft beim Bingo-Abend als Kellnerin. Ihr Leben verläuft in einigermaßen geordneten, wenn auch nicht einfachen Bahnen, bis ein neuer Nachbar ins Haus nebenan einzieht, den Helene partout nicht ausstehen kann. Es ist Monsieur Roger, ein alter, kratzbürstiger Säufer, dessen einziges Ziel es ist, möglichst schnell zu sterben. Aus der anfänglichen Abneigung entsteht eine Freundschaft, die tiefer geht, als Helene dies jemals gedacht hätte. Eine gut erzählte, rührende Geschichte über eine Freundschaft zwischen zwei Ungleichen.



Stadtbibliothek Bruneck
Biblioteca civica di Brunico



Sonja
Hartner

Kochrezept

Risotto mit Spinat und Gorgonzola

Für zwei Personen

Zutaten:

200 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
eine halbe Schalotte, fein gewürfelt
eine Zehe Knoblauch, gepresst
Öl, Olivenöl
125 g Reis für Risotto
375 ml Gemüsebrühe
25 ml Wein, weiß

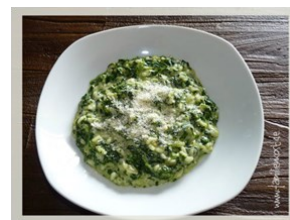
50 g Gorgonzola mit Mascarpone
Salz
Pfeffer
Parmesankäse, frisch gerieben

Zubereitung:

Frischen Spinat verlesen, waschen und in kochendem Wasser blanchieren, tiefgekühlten Spinat auftauen, abtropfen lassen und grob hacken. Schalottenwürfel und Knoblauch in Oli-

venöl andün-

sten, Risottoreis dazu geben, etwas andünsten und mit Weißwein löschen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe angießen und etwa 20 Min. ausquellen lassen. Spinat zufügen. Salzen, pfeffern und den in Würfel geschnittenen Gorgonzola unterheben. Parmesan über den Risotto streuen.



Zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit: Buchstaben streichen

Man benötigt eine Zeitung, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Auf einer Seite der Zeitung streicht man nun einen vorher festgelegten Buchstaben durch.

Um die Fortschritte bei dieser Übung zu erkennen, kann man die benötigte Zeit stoppen und dann beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen.

„Leihomas“ und „Leihopas“ in Bruneck und Umgebung gesucht!

Diese Suche ist Teil eines Projektes, in dem die Caritas in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Bruneck, dem Seniorengemeinderat und dem VKE (Verein für Kinderspielplätze) tätig ist. Wir haben Karmen Rienzner, Koordinatorin für Freiwilligenarbeit und der Pfarrcaritas, gefragt, warum dieses Projekt initiiert wurde, welches seine Ziele sind, was unter einer „Leihoma“, einem „Leihopa“ zu verstehen ist.



Info Seniores: *Welches sind die Gründe für dieses Projekt?*

Karmen Rienzner: Es gibt viele Senioren, die entweder keine Enkelkinder oder sie nicht vor Ort haben, die aber gerne einen Teil ihrer Zeit mit Kindern verbringen würden. Auf der anderen Seite gibt es berufstätige Eltern, die oft auf keine verfügbaren Großeltern zurückgreifen können, wenn Kinder die Zuwendung von Großeltern erfahren möchten, wenn beispielsweise der Kindergarten früher schließt, der Unterricht plötzlich

ausfällt und kein Betreuungsangebot zur Verfügung steht, die Mami einen dringenden Arztbesuch wahrnehmen muss, die Kinder mehr Zeit im Freien verbringen wollen ...

Info Seniores: *Was ist das Ziel des Projektes?*

Karmen Rienzner: Ziel des Projektes ist es, Familien und Senioren zusammenzubringen, damit Kinder zeitweise einen Opa, eine Oma bekommen und der „Leihoma“, dem „Leihopa“ Kinder anvertraut werden, mit denen sie spielen, einen Spaziergang machen, die Bibliothek besuchen, einen Spielplatz aufsuchen, mit denen sie einfach ehrenamtlich Zeit verbringen und Freude erleben können.

Info Seniores: *Ersetzen Leihomas und Leihopas andere Betreuungsformen?*

Karmen Rienzner: In keinsten Weise, denn sie sind keine Babysitter und keine Tagesmütter/väter, sie ergänzen lediglich die bestehenden Betreuungsangebote. Sie übernehmen die Rolle eines Großelternteils, treten in Beziehung mit dem Kind und schenken sich und dem Kind schöne Momente.

Info Seniores: *Wie oft treffen sich die „Leihoma“, der „Leihopa“?*

Karmen Rienzner: Wie oft man sich trifft, hängt von der

zeitlichen Verfügbarkeit der Omas und Opas und dem Bedarf der Eltern ab und wird individuell mit der Familie vereinbart.

Info Seniores: *Wer kann „Leihoma“, „Leihopa“ werden?*

Karmen Rienzner: Jeder, der Kinder gern hat, sich nach deren Zuwendung sehnt und sich körperlich fit für eine Betreuung fühlt. Wer es also versuchen möchte, kann sich bei mir im Büro der Caritas in der Paul-von-Sternbach-Straße 6 in Bruneck (Tel. 0474 414064, karmen.rienzner@caritas.bz.it) melden. Ich kann dann noch genauere Infos erteilen, auch eine Einführung bieten und, wenn erwünscht, eine fachliche Begleitung. Die Caritas ist auch Anlaufstelle für die Familien. Ich mache dann Familien und „Leihomas“ und „Leihopas“ miteinander bekannt. Während des Einsatzes sind „Leihomas“ und „Leihopas“ über die Caritas versichert.



Caritas

Diözese Bozen-Brixen
Diocesi Bolzano-Bressanone
Dioceza Balsan-Porsena



Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico



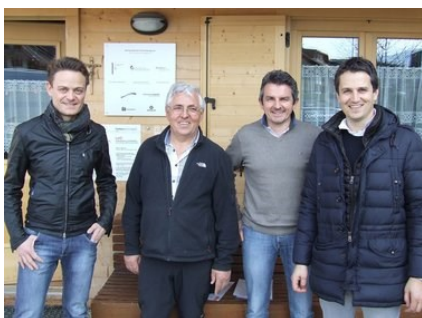
Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.
Albert Einstein

LeO, ein Projekt, das auch vielen Senioren helfen kann!

Armut gibt es auch in unserem Land. Vor etwas mehr als zwei Jahren hat daher die Pfarrcaritas Gruppe Bruneck das Projekt LeO (Lebensmittel und Orientierung) ins Leben gerufen. Lebensmittel werden vom „Banco Alimentare“ in Trient, von verschiedenen Geschäften, Senni



und Bäckereien, von Bauern und Privatpersonen kostenlos zur Verfügung gestellt. Mit



Geldspenden werden fehlende Grundnahrungsmittel eingekauft und Freiwillige ersuchen an einigen Samstagen Einkaufende, Grundnahrungsmittel für das Projekt LeO mitzukaufen.

Ein Team von mehreren freiwilligen Helferinnen und Helfern



unter der Leitung von Josef Unteregelsbacher holt öfters pro Woche jene Lebensmittel in den Geschäften und Bäckereien ab, die kurz vor dem Verfallsdatum sind bzw. nicht mehr verkauft werden konnten. Die Lebensmittelausgabestelle befindet sich auf dem öffentlichen Parkplatz vor dem Kreisverkehr an der Kreuzung Ahrntalerstraße / Nordumfahrung. Dreimal in der



Woche, am Dienstag und am Mittwoch von 8.00 Uhr bis ca. 10.00 Uhr und am Freitag von

14.00 bis 16.00 Uhr, werden hier die Nahrungsmittel kostenlos ausgegeben.

Jeder, der im Pustertal ansässig ist und sich in einer Notlage befindet, weil er eine nicht ausreichende Rente bezieht, seine Arbeit verloren hat, durch Krankheit, Unfall oder durch einen anderen Schicksalsschlag bedürftig geworden ist, kann sich an das Büro der Caritas in Bruneck, den Sozialsprengel Bruneck-Umgebung, an die Vinzenzgemeinschaft, an den Pfarrer oder an den Vorsitzenden der Pfarrcaritas der jeweiligen Pfarrgemeinde wenden. Diese stellen einen Berechtigungsschein aus, mit dem man maximal einmal pro Woche gratis Lebensmittel ausgehändigt bekommt.

Ungefähr 130 notleidende Personen nehmen derzeit den Dienst in Anspruch, darunter aber nur wenige Senioren. Herr Unteregelsbacher meint dazu: „Ältere Menschen schämen sich oft, fremde Hilfe anzunehmen. Armut aber ist keine Schande; jeden kann sie treffen. Das Projekt LeO will Notleidenden unter der Wahrung äußerster Diskretion konkrete Hilfe anbieten, auch Ihnen, wenn Sie ihrer bedürfen. Nutzen Sie das Angebot!“

Marie von Ebner - Eschenbach (1839 – 1916)



war eine österreichische Schriftstellerin und gilt mit ihren psychologischen Erzählungen als eine der bedeutendsten deutschsprachigen Erzählerinnen des 19. Jahrhunderts. In ihren brillanten Aphorismen steckt in wenigen Worten ein Maximum an Weisheit. Als erste Frau erhielt sie 1899 das österreichische Ehrenzeichen für Kunst und Wissenschaft. 1900 wurde

ihr - ebenfalls zum ersten Mal an eine Frau - die Ehrendoktorwürde für Philosophie der Universität Wien verliehen.

Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns ganz genau kennen, und trotzdem zu uns halten.

Marie von Ebner-Eschenbach

Tipp für einen Spaziergang

Von Mitterolang oder vom Gassl nach Bad Bergfall

Eine Wanderung auch für heiße Sommertage

Wir fahren mit dem Zug nach Mitterolang (1050 m). Von hier geht es entweder mit dem Linienbus zum Weiler Gassl (1150 m) oder zu Fuß auf dem Gehsteig in die Ortschaft, dann am **Peter Sigmayr Denkmal** auf dem Hauptplatz vorbei und wiederum auf dem Gehsteig in südwestlicher Richtung die Straße nach Geiselsberg entlang. Beim „**Spitzigen Stöckl**“ wechselt man nach links auf den Weg Nr. 32, der zum Weiler Gassl führt.

Hier überquert man auf einer der zahlreichen Holzbrücken den Bach und befindet sich auf dem Parkplatz der Kronplatzseilbahn. Wir wandern nun (30 Minuten) auf der wenig befahrenen Straße durch die Waldschlucht des Furkelbaches in Richtung Süden nach **Bad Bergfall** (1330 m) am Fuße der Dreifingerspitze.

Leicht bergan kann man von hier aus auch in 30 Minuten die Schwefelquelle erreichen.

Gesamtstrecke Olang – Bad Bergfall: 8 km
Die Rückkehr erfolgt auf demselben Weg.



Das „Spitzige Stöckl“



So genannt wegen des hohen und tief sitzenden Pyramidendaches über einem vollständig bemalten viereckigen Mauerpfeiler, der auf einem breiten Sockel steht. An den Hauptseiten sind Passionsszenen umrankt von geometrischen Mustern dargestellt, in den Kragbögen darüber Symbole und Halbfiguren von Heiligen. Das Peststöckl und seine Fresken sind um 1460 entstanden.

Peter Sigmayr und sein Denkmal

Der Tharerwirt Peter Sigmayr war ein Mitkämpfer von Andreas Hofer. Nach der Niederwerfung des Aufstandes der Tiroler drohten die Franzosen seinen Vater zu erschießen, falls er sich nicht freiwillig stelle. Er stellte sich und wurde erschossen.



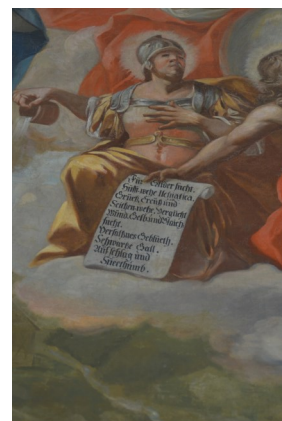
Das Denkmal wurde von Josef Piffrader 1909 aus Sandstein geschaffen. Es zeigt den jungen Sigmayr in aufrechter Haltung, bereit sich zu stellen; der alte Vater kauert daneben und versucht den Sohn zurückzuhalten.

Bad Bergfall

Es gehört zu den ältesten Bädern des Landes. Reiche Ring- und Münzenfunde im Bereich der Schwefelquelle bezeugen, dass schon die Römer die Heilkraft des schwefelhaltigen Wassers schätzten. Auch der Arzt Franz Xaver v. Knöring rühmt in seiner Badeordnung für die Pustertaler Bäder von 1700 das Wasser, das „so wol innerlich als äußerlich in vilen Krankheiten zu gebrauchen sehr nützlich“ ist. „Also Schwefel-Wasser getrunken / und darinnen gebadet / trücknet auß die böse Feuchtigkeit deß Hirns / und

alle andere kalte Fluß des ganzen Leibs ... lindert das Zipperlein der Händ und aller Glider ... ist verhilfflich dem unleydenlichen Hufftruggen – und Kreutz-Schmerzen ... es eröffnet die Verstopffungen der Leber / Milz / Lenden / Nieren / und Blasen / treibt Grief / Sand und Stein ... widerhollet die Fruchtbarkeit der erkalten und unfruchtbaren Frauen ...“

Bis zum 2. Weltkrieg bestand ein reger Badebetrieb. So kamen 1938 laut „Tiroler Bote“ noch 650 Badegäste. Nach dem Krieg blieb das Bad geschlossen. Erst 2002 wurde in einem neu gestalteten Badehaus neben dem Gastbetrieb der Badebetrieb wieder aufgenommen. In der kleinen Kapelle St. Theobald von 1720 halten auf dem Altarbild die Kirchenpatrone Sebastian und Rochus eine Tafel mit einem Verzeichnis der hier heilbaren Leiden.



Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

Der Gast zeigt dem Hotelbesitzer eine tote Wanze, die er im Bett vorgefunden hat. Der Hotelier will beschwichtigen:

„Nun, wegen dem toten Tierchen brauchen Sie nicht so einen Wirbel zu machen ...“

Fährt der Gast auf: „Wegen dem geht's ja auch nicht! Was mich stört, sind die vielen Beileidsbesuche!“



Ein Blitzrechner aus Gsies ist im Fernsehen. Moderator: „Hier haben wir einen Ameisenhaufen. Wie viele Ameisen sehen Sie?“ Ohne zu zögern meint der Gsieser: „2753.“ Moderator: „Wie haben Sie das denn so schnell gemacht?“ „Ganz einfach: Beine gezählt und durch 6 geteilt.“

1) Hier sind **Geschenke** verpackt, die Sie in keinem Geschäft der Welt kaufen können.

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und finden Sie heraus, welche Geschenke es sind:

1. EZIT
2. LEBIE
3. LEDGUD
4. ERFUDE
5. ETOLZANR
6. ACNGHTU
7. IFREDNE
8. RVETRUANE
9. SERVDTNÄISN
10. UFRENSCHDFAT
11. ÄLICHZRTKIET
12. ANDKKEBARIT

6) **Blinder Passagier:** Eines der Wörter passt in jeder Reihe nicht zu den anderen. Welches ist es?

- a) Moschee, Kanzel, Kapelle, Dom
- b) Doppel, Achter, Einzel, Mixed
- c) Kugel, Speer, Diskus, Barren
- d) Chor, Bariton, Alt, Sopran
- e) tief, seicht, flach, eben
- f) Linde, Pappel, Weide, Eibe
- g) Talent, Begabung, Eifer, Veranlagung
- h) Elba, Kreta, Samos, Rhodos

2) **Wie alt bin ich?**

Ich habe 1/12 meines Lebens in Meran verbracht, 1/6 in Bruneck. Ich bin 1/7 und fünf Jahre um die Welt gereist. Verheiratet war ich auch. Aber nur so lange, bis Klaus geboren wurde, der vor vier Jahren - halb so alt wie ich jetzt - ebenfalls nach Meran gegangen ist.

4) Ich habe zwei Flügel und kann nicht fliegen. Habe einen Rücken und kann nicht liegen. Ich habe ein Bein und kann nicht stehen. Trage eine Brille und kann nicht sehen.

- i) Schlagzeug, Fanfare, Trommel, Pauke
- j) Niere, Leber, Galle, Herz
- k) Insel, Düne, Haff, Atoll
- l) Hering, Karpfen, Dorsch, Makrele

Was sind Kalorien ?????
Das sind kleine Tierchen, die über Nacht deine Kleidung enger nähen!!!!!!

3) Erinnern Sie sich? Welche **Märchen** verbergen sich hinter folgenden Aussagen:

- a) Chirurgischer Eingriff rettet Familie
- b) Quartett schlägt Gauner in die Flucht
- c) Halbstarker verschleudert Vermögen
- d) Mörder im Haus der Großmutter
- e) Adlige mit Schlafproblemen
- f) Drei Söhne wegen lügnerischer Ziege verstoßen
- g) Trickbetrüger durch Kind entlarvt
- h) Kräftiger Haarwuchs verhilft zum Schäferstündchen

5) Setzen Sie die **Klammern** so, dass die Gleichungen richtig sind!

- a) $346 - 72 - 36 = 310$
- b) $8 \times 9 + 11 - 5 = 155$
- c) $8 \times 21 : 5 + 2 = 24$
- d) $24 : 6 : 2 + 3 \times 15 = 47$

	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

1) 1. Zeit, 2. Liebe, 3. Geduld, 4. Freude, 5. Toleranz, 6. Achtung, 7. Frieden, 8. Vertrauen, 9. Verständnis, 10. Freundschaft, 11. Zärtlichkeit, 12. Dankbarkeit

2) Suchen Sie eine Zahl, die sich durch 12, 6, 7 und 2 teilen lässt. Die gesuchte Person kann nur ein Vielfaches von 12 alt sein: 12, 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96 (realistische Lebenserwartung vorausgesetzt).

Am besten fangen Sie bei 48 an und testen, ob die Rechnung mit $1/12$, $1/7$ usw. aufgeht. Bei 84 Jahren werden Sie dann fündig. Da passt alles:

7 Jahre Meran, 14 Jahre Bruneck, 12 Jahre + 5 Jahre Weltreise, Sohn Klaus geht mit 42 Jahren nach Meran. Die gesuchte Person ist also 84 Jahre alt.

3) a) Der Wolf und die 7 Geißlein, b) Bremer Stadtmusikanten, c) Hans im Glück, d) Rotkäppchen, e) Prinzessin auf der Erbse, f) Tischlein deck dich, g) Des Kaisers neue Kleider, h) Rapunzel

4) Nase

5) a) $346 - (72 - 36) = 310$ b) $8 \times (9 + 11) - 5 = 155$ c) $(8 \times 21) : (5 + 2) = 24$ d) $(24 : 6 : 2) + (3 \times 15) = 47$

6) a) Kanzel: kein Gotteshaus, b) Achter: Ruderboot, c) Barren: kein Wurfgerät, d) Chor: keine Stimmlage, e) eben: kein Wasserstand, f) Eibe: Nadelbaum, g) Eifer: Charaktereigenschaft, h) Elba: keine griechische Insel, i) Fanfare: kein Schlaginstrument, j) Galle: kein Organ, sondern eine Körperflüssigkeit. Diese wird in der Gallenblase gespeichert. k) Haff: ein Gewässer
l) Karpfen: Süßwasserfisch

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

Frühling I von Rose Ausländer

Mit dem Akazienduft
fliegt der Frühling
in dein Erstaunen

Die Zeit sagt
ich bin tausendgrün
und blühe
in vielen Farben

Lachend ruft die Sonne
ich schenke euch wieder
Wärme und Glanz

Ich bin der Atem der Erde
flüstert die Luft

Der Flieder
duftet
uns jung



Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Die Haftpflichtversicherung – der wichtigste Vermögensschutz!

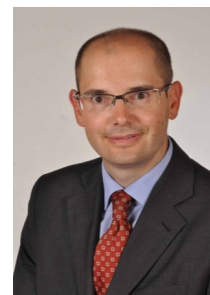
„Unverhofft kommt oft“, so lautet eine uns bestens bekannte Redensart. Denn wer kennt das nicht, bereits ein mittelstarker Windstoß ist ausreichend, um Gegenstände wie z.B. einen Sonnenschirm oder eine Blumenvase von einem Balkon auf ein Fahrzeug oder eine Person fallen zu lassen. „Ich habe keine Schuld, das war der Wind“, denkt manch gutgläubiger Zeitgenosse. Laut Gesetz jedoch haftet jeder Bürger für Schäden, die er selbst verursacht oder die von seinem Eigentum ausgehen. Dass dies unter Umständen ganz schön teuer werden kann, ist leider bittere Realität. Eine fehlende Absicherung kann unter Umständen zum Verlust von beträchtlichem Vermögen bis hin zur Armut führen.

Wie kann ich mich hierfür absichern?

Für derartige Fälle empfiehlt sich der Abschluss einer privaten Haftpflichtversicherung. Laut Südtiroler Verbraucherszentrale ist diese Versicherungsform für alle unverzichtbar, die nicht Gefahr laufen wollen, sich im Privatleben mit Schadenersatzforderungen Dritter auseinandersetzen zu müssen. Die Haftung erstreckt sich dabei sowohl auf das gesamte derzeitige als auch auf zukünftiges Privatvermögen.

Wichtig ist vor allem die Versicherungssumme. Sie sollte pauschal bei mindestens 2 Millionen Euro liegen. Bei geringeren Summen ist der Versicherte möglicherweise nicht ausreichend geschützt. So kann etwa

ein schwerer Unfall mit Personenschaden leicht in die Millionenhöhe gehen. Wer bereits eine Privathaftpflichtversicherung besitzt, sollte diese daher von Zeit zu Zeit überprüfen lassen. Informieren Sie sich deshalb rechtzeitig bei Ihrem Versicherungsberater, um sicher zu gehen, dass Sie ausreichend abgesichert sind – es lohnt sich!



Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck