



Info Seniores

September 2019, Ausgabe 22

Liebe Senioren!

Der Senioren-Gemeinderat Bruneck feiert heuer seinen 20. Geburtstag.

Die Gemeinde Bruneck hat in Zusammenarbeit mit den Senioren im Jahr 1999 ein Altersleitbild erstellt. Dieses beinhaltet eine Reihe von Verbesserungswünschen der Senioren. Allem voran der Wunsch, selbst über ihre Zukunft entscheiden zu können und deshalb selbst einen Senioren-Gemeinderat als zukünftige Interessensvertretung der Senioren von Bruneck wählen zu können.

Am 09. 12. 1999 wurde der erste gewählte Senioren-Gemeinderat vom Gemeindeausschuss eingesetzt.

Der Senioren-Gemeinderat besteht aus 20 Personen, Frauen und Männern, deutscher und italienischer Muttersprache, auch jede Fraktion hat mind. 1 Vertreter.

Der Senioren-Gemeinderat wählt aus seinen Reihen den Seniorenausschuss. Dieser umfasst 7 Personen, davon ist 1 Mitglied italienischer Muttersprache und 1 Mitglied aus den Fraktionen.

Die Vorsitzende des Ausschusses ist die Präsidentin. Alle 20 gewählten Mitglieder des Seniorenausschusses machen ihre Arbeit ehrenamtlich.

Der Senioren-Gemeinderat ist An-

sprechpartner für sämtliche Anliegen der Senioren, Vereine und Institutionen. Er hat die Pflicht, die ihm vorgelegten Anliegen bei den zuständigen Stellen vorzubringen und bestmöglich zu vertreten.

In den folgenden 20 Jahren hat der Senioren-Gemeinderat zahlreiche Aktionen gesetzt wie die wöchentlichen Sprechstunden, die Fragebogen - Aktionen, das Informationsblatt Info Seniores, die Seniorenmensa, die Zeitbank, die Schrebergärten, den Tag der Senioren, den Tag der Großeltern, Maßnahmen zur Verbesserung der Geh- und Radwege sowie rund um den Citybus, die Dokumentenmappe, eine kostenlose Rechtsberatung sowie Aufklärung und Hilfe beim Abfassen der Patientenverfügung und eine psychologische Beratung, die Seniorenmesse und anderes mehr.

Der Senioren-Gemeinderat ist kein Verein im üblichen Sinn und ersetzt keine anderen Gremien und Vereine. Diese behalten weiterhin ihre Autonomie.

Zum heurigen 20. Geburtstag haben wir uns von der Gemeinde eine Seniorenecke im Kapuziner-Park gewünscht: eine überdachte Sitzgelegenheit (Tische und Bänke) für ein gemütliches Treffen der Senioren in

den Sommermonaten und eine kleine Kneipp-Anlage für ihre Gesundheit. Der Bürgermeister hat versprochen, uns diesen Wunsch zu erfüllen.

Für den Senioren-Gemeinderat bleibt auch in Zukunft viel Arbeit und Einsatz.

Cristina Gianotti
Präsidentin des Seniorenausschusses
Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol
Vizepräsidentin

In dieser Ausgabe:

<i>Der medizinische Tipp: Brauche ich eine Hörhilfe?</i>	2
<i>Einladung: Vortrag über Erbschaft und Testament</i>	3
<i>Der Tag der Senioren</i>	4
<i>Neues aus der Gemeindestube</i>	5
<i>Aus der Verbraucherzentrale: Wasser sparen</i>	6
<i>Das Wort dem Psychologen Begleitetes und betreutes Wohnen</i>	7
<i>Die Marktgemeinde Innichen feiert Geburtstag</i>	8
<i>Kochrezept</i>	9
<i>Buchtipps, Wandertipp</i>	10
<i>Raten, Schmunzeln, ...</i>	11
<i>Lösungen, Die Raika informiert</i>	12

Der medizinische Tipp

Brauche ich eine Hörhilfe?



Es ist allgemein bekannt, dass mit zunehmenden Jahren unsere körperlichen und geistigen Funktionen etwas nachlassen. Weil ich mich seit vielen Jahren mit dieser Materie beschäftige, will ich im Folgenden etwas über das nachlassende Gehör im höheren Lebensalter berichten.

Der Grund, weshalb der Mensch mit fortschreitenden Jahren weniger hört, ist ein Verlust von Sinneszellen, den sogenannten Haarzellen in der Schnecke. Nicht alle

nis weiter abnimmt.

Der Prozess des Verlustes der Hörzellen schreitet langsam, aber konstant voran. Es gibt außer einer gesunden Lebensweise (gesundes Essen und Trinken, kein Zigarettenrauch, regelmäßige Bewegung) keine bewiesene Maßnahme, um diesen Prozess zu verlangsamen.

Wissenschaft und Forschung sowie die Industrie sind aktiv geworden und haben den Hörapparat erfunden. Im Wesentlichen ist

der Hörapparat nichts anderes als ein Verstärker von Tönen, Sprache und Musik, damit das geschwächte Innenohr diese akustischen Reize wieder wahrnehmen kann. Leider sind von dieser Verstärkung nicht nur die gewünschten akustischen Reize (Sprache,

Musik), sondern auch die unerwünschten betroffen wie z.B. Straßenlärm, das Hupen eines vorbeifahrenden Autos, der Fernseher des Nachbarn. Elektronische Bestandteile im Hörgerät sind bestrebt, durch gewisse Filter die unerwünschten Geräusche abzuwenden und nur das Wichtige zu verstärken; solche modernen Hörgeräte sind dann allerdings auch dementsprechend teuer.

Im Folgenden einige praktische Tipps, wenn Sie gegen Ihre Schwerhörigkeit etwas Sinnvolles tun wollen:

1) Es ist ratsam, zuerst den Haus-

arzt aufzusuchen, der die Gehörgänge einsieht und bei Bedarf das Ohrenschmalz durch Spülung entfernt; oftmals führt diese Maßnahme allein schon zu einer Hörverbesserung derart, dass nichts Weiteres mehr unternommen werden muss.

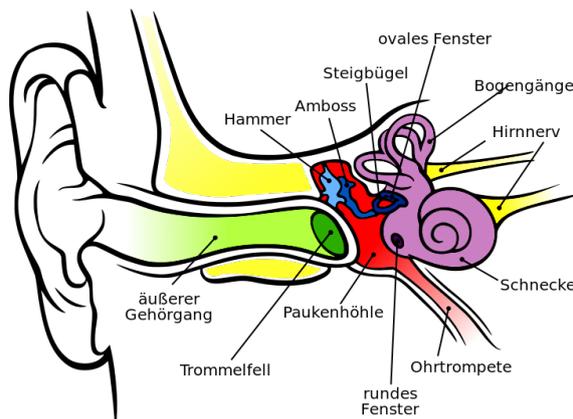


2) Sollte diese Maßnahme nicht ausreichend sein und somit wirklich der Verdacht auf Schwerhörigkeit bestehen, so empfiehlt es sich, einen HNO-Facharzt aufzusuchen, welcher mittels verschiedener Tests eine genauere Diagnose der Schwerhörigkeit erstellt.

Glücklicherweise gibt es neben der Innenohrschwerhörigkeit auch noch die sogenannte Schallleitungsschwerhörigkeit, bei welcher mittels einer Operation eine gute Hörverbesserung möglich ist.

Im Falle der Notwendigkeit eines Hörapparates wird Sie der HNO-Arzt beraten, welche Art von Hörgerät für Sie in Frage kommt; die genaue Anpassung desselben erfolgt dann beim Hörgeräteakustiker.

Aufgrund des Hörtestes und des Schweregrades der Hörminderung kann Sie der Arzt auch beraten, ob eine Teilfinanzierung des Hörgerätes von Seiten der öffentlichen Hand möglich ist oder nicht. Dies unterliegt nämlich genauen gesetzlichen



Hörzellen sind diesem Prozess gleichermaßen ausgesetzt. Ganz zuerst gehen jene Zellen verloren, welche die hohen Töne umsetzen (Hausglocke, Handy, Ticken der Uhr). In diese Tonlage fallen auch manche Laute unserer deutschen Sprache, nämlich die sogenannten Zischlaute: „s“, „sch“, „z“, „tsch“ usw. Dadurch entstehen in der Sprache und den Sätzen gewissermaßen Lücken, welche das Verstehen schwierig machen. Ganz besonders fällt dies auf, wenn wir uns in einer lärmreichen Umgebung aufhalten, weil durch den Lärm die meist noch gut vorhandenen tiefen Töne vertäubt werden und dann das Sprachverständ-

Bestimmungen, welche vom Staat vorgegeben sind.

3) Aus letztgenanntem Grunde ist es jedenfalls ratsam, den HNO-Facharzt als erstes aufzusuchen und nicht den Hörgeräteakustiker, auch wenn man von diesen Firmen regelmäßig zu „Gratishörtests“ eingeladen wird, sobald man ein gewisses Alter erreicht hat.

Beim Hörgerät gilt wie bei anderen Käufen auch der gute Rat „die Katze nicht im Sack zu kaufen“, deshalb empfiehlt es sich, die Hörapparate eine

gewisse Zeit auf Probe zu nehmen, was von den meisten Akustikern auch ohne weiteres gewährt wird.

Erst wenn eine genaue Einstellung der Geräte und eine gewis-



se Gewöhnung eingetreten sind, kann der Kauf beschlossen werden, die Geräte sind nämlich

nicht billig.

Schlussbemerkung

Ein Hörapparat ist ein Hilfsmittel, um besser zu hören und zu verstehen, er kann das natürliche Gehör aber nicht vollständig ersetzen. Die Gewöhnung an den Hörapparat ist letztlich eine von unserem Großhirn geleistete Arbeit, weshalb es sich empfiehlt, den Apparat früh genug anzupassen und nicht erst, wenn unser Großhirn die „Gewöhnung“ nicht mehr schafft.

Dr. Paul Goller
HNO-Facharzt

Einladung Vortrag über Erbfolge und Testament

Kaum jemand befasst sich gerne mit dem Tod. Schon gar nicht mit dem eigenen. Kein Wunder also, dass beispielsweise in Italien laut Schätzungen des Amtes für Statistik weniger als 15 Prozent der im Jahre 2016 verstorbenen Bürger ein Testament hatten. Viele wollen zwar die eigene Nachlassregelung angehen. Sie wird aber oft auf die lange Bank geschoben, so lang - bis es zu spät ist.

Wenn kein gültiges Testament vorhanden ist, kommt nach dem Tod **die gesetzliche Erbfolge** (mit anderen Worten: die Übertragung laut Gesetz) zur Anwendung.

Die bessere Lösung ist jedoch, selber ein **Testament** zu verfassen, das Ihren Plänen entspricht und die Besonderheiten Ihrer Familie am besten berücksichtigen kann.

Es zeigt sich aber immer wieder, dass selbst verfasste Testamente Formfehler haben, große Lücken aufweisen oder auslegungsbedürftig sind.

Der Vortrag über das Thema Erbnachfolge und Testament findet am Freitag, dem **22. 11. 2019**, mit **Beginn um 9.00 Uhr** im Sitzungssaal des Gemeinderates im Rathaus von Bruneck, 3. Stock statt.

Dauer des Vortrags: 1 Stunde

Referent: Dr. Friedrich P. Mair – Bruneck

Alle Seniorinnen und Senioren sind zu diesem Vortrag herzlich eingeladen.

Für diese **Gehirnjogging-Übung** benötigen Sie eine Zeitung, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Nehmen Sie sich eine beliebige Seite der Zeitung vor und streichen einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Diese Übung fordert und fördert enorm Ihre Konzentrationsfähigkeit. Um die Fortschritte bei dieser Übung erkennen zu können, können Sie die benötigte Zeit stoppen und beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen. Steigerung der Herausforderung: Streichen Sie in einem Durchgang zwei oder drei festgelegte Buchstaben durch.

Der Tag der Senioren am 04. August



Stimmen: Schön war es. Ich freue mich auf das nächste Jahr. Das Essen hat gut geschmeckt. Der Film war etwas lang. Die Chöre haben die Messe sehr schön gestaltet. Der Film war eindrucksvoll. Ich bin froh, den Film gesehen zu haben.

Neues aus der Gemeindestube

Wir werden älter

Bezirksgemeinschaft Pustertal stellt Studie über die Hauspflege vor

Mir als Bürgermeister und Präsident der Bezirksgemeinschaft Pustertal ist es ein großes Anliegen, die demografische Entwicklung stets im Auge zu behalten, um so zeitnah auf die Bedürfnisse der alternden Gesellschaft reagieren zu können. Die Studie der Bezirksgemeinschaft Pustertal liefert wichtige Erkenntnisse dazu.

Im Jahr 2030 wird jeder dritte Pustertaler Bürger älter als 60 Jahre sein. Auf ein Kind im Alter von 0 bis 14 Jahren entfallen dann zwei Bürger über 60 Jahre. Die demografische Alterung der Gesellschaft schreitet unaufhaltsam weiter. Diese epochale Veränderung der Gesellschaftsstruktur hat die Bezirksgemeinschaft Pustertal veranlasst, eine Studie zur Hauspflege vorzunehmen.

Die Hauspflege begleitet pflegebedürftige Menschen und unterstützt sie in ihrer gewohnten Umgebung. Die zunehmende Anfrage an Pflege, die gleich bleibenden finanziellen Ressourcen und nicht zuletzt der Mangel an Fachkräften stellen den Dienst vor neue und große Herausforderungen. Deshalb haben zwei Sozialforscherinnen die Tätigkeiten der Hauspflege umfassend untersucht.

Die Anzahl der Betreuten im Pustertal hat stetig zugenommen. Waren es 2010 noch 720, so sind es 2018 knapp 900. Dieser Zunahme ist nur eine geringe Erhöhung des

Personals auf insgesamt 64 Fachkräfte gefolgt, was die Anzahl der Betreuten pro Fachkraft auf 14 erhöht hat. Die Gesamtanzahl der geleisteten Stunden hat sich über die vergangenen zehn Jahre bei rund 110.000 eingependelt. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zeigt sich im hohen Anteil an Teilzeitstellen, der zwei Drittel der Gesamtanstellungen in der Hauspflege ausmacht. Zu Bedenken gibt die Tatsache, dass fast die Hälfte der MitarbeiterInnen der Hauspflege über 50 Jahre alt ist und der Fachkräftemangel im Pflegebereich immer akuter wird.

Über eine Befragung der MitarbeiterInnen wurden mehrere organisatorische und operative Tätigkeitsbereiche erhoben. Die Hauspflege ist gut im Netz der Fachdienste verankert. Die Pflege zu Hause ist bei der zunehmenden Anzahl von alleinstehenden pflegebedürftigen Personen sehr herausfordernd. Die MitarbeiterInnen



sind einem hohen täglichen Druck ausgesetzt und der Bedarf an zusätzlicher Weiterbildung sowie Supervision steht außer Frage. Völlig im Trend liegt auch die Erwartung der MitarbeiterInnen,

eine finanzielle Aufwertung und eine verstärkte Anerkennung ihres Berufes zu erfahren.

Anlässlich der Vorstellung der Studie nutzte Landesrätin Waltraud Deeg die Gelegenheit, den MitarbeiterInnen der Hauspflege für ihren wertvollen Einsatz zu danken und lobte die Studie als wichtige Unterlage für strategische Entscheidungen. Die Landesregierung sei sich des rasanten demografischen Wandels bewusst und bestrebt, geeignete Lösungen zu finden.

Mit den derzeitigen finanziellen Ressourcen könnten der bisherige Umfang und die Qualität der Dienstleistungen in Zukunft gerade noch gewährleistet werden. Nachdem aber mit einer deutlichen Zunahme an pflegebedürftigen Menschen im Pustertal zu rechnen sei, müssten zeitnah wichtige sozial-politische Entscheidungen getroffen werden, die auch zusätzliches Geld kosten. Auf Gemeindeebene, wo die Menschen leben und verwurzelt sind, liege das Potential, dieser unausweichlichen Veränderung mit zusätzlichen alternativen Betreuungsangeboten zu begegnen.

Euer
Bürgermeister
Roland
Griessmair



Altwerden bezeichnet also nicht nur eine wünschenswerte Zeitstrecke, auf der möglichst viel erlebt worden ist, möglichst viel in seinem Ausgang erfahren werden kann. Altwerden kann auch ein Wunschbild dem Zustand nach bezeichnen: das Wunschbild des Überblicks, gegebenenfalls Ernte.

Ernst Bloch 1885-1977, deutscher Philosoph

Aus der Verbraucherzentrale



Wasser sparen

Das Trinkwasser ist eines unserer kostbarsten Güter; ohne Trinkwasser wäre das Leben auf der Erde nicht möglich.



Benötigen Sie zu viel Wasser, so befolgen Sie die Tipps zum Wassersparen. Ohne große Einschränkungen und Komforteinbußen lassen sich 40 Liter und mehr pro Person und Tag einsparen.

Tipps zum Wasser sparen

- beim Zähneputzen und Einseifen unter der Dusche das Wasser abstellen, wenn es nicht benötigt wird;
- tropfende Wasserhähne sofort reparieren lassen;
- duschen statt baden;
- bei der Toilettenspülung eine Stoptaste anbringen oder die Füllmenge reduzieren;
- Geschirr nicht unter fließendem Wasser abspülen;
- bei Waschmaschine und Geschirrspüler stets die gesamte Füllmenge nutzen;
- bei Dusche, Waschbecken und Bidet Durchflussbegrenzer anbringen; wo möglich, Regenwasser verwenden.

Die Erdoberfläche besteht zwar aus über 70% aus Wasser, davon sind jedoch 97% Salzwasser und nur 3% Süßwasser. Wenn man bedenkt, dass der größte Teil des Süßwassers in Form von Eis gespeichert ist, bzw. sich in Tiefen befindet, deren Erschließung nicht wirtschaftlich ist, so wird klar, dass Wasser nicht unbeschränkt zur Verfügung steht.

Wasserverbrauch

Eine Person verbraucht pro Tag durchschnittlich ca. 140 Liter Trinkwasser:

Trinken und Kochen: ca. 3 Liter
 Gartenbewässerung: ca. 5 Liter
 Geschirrspülen: ca. 8 Liter
 Körperpflege: ca. 8 Liter
 Putzen und Autowaschen: ca. 10 Liter
 Wäschewaschen: ca. 17 Liter
 Duschen und Baden: ca. 42 Liter
 Toilettenspülung: ca. 45 Liter

Trinkwasser könnte im Haushalt durch gezielte Maßnahmen eingespart bzw. durch Regenwasser ersetzt werden, ohne dass der Komfort darunter stark leidet.

Wie hoch ist mein Verbrauch?

Der Gesamttrinkwasserverbrauch kann aus der Jahresabrechnung entnommen werden. Und wird wie folgt umgerechnet:

$$\begin{aligned} \text{Berechnete Wassermenge} &= \frac{\text{m}^3 \text{ pro Jahr}}{\text{Umrechnung in Liter (x 1000)}} = \frac{\text{Liter}}{\text{jährlicher Bedarf : 365}} = \frac{\text{Liter pro Tag im Haushalt}}{\text{Täglicher Bedarf im Haushalt : Personen im Haushalt}} = \frac{\text{Liter pro Person am Tag}}{\text{Liter pro Person am Tag}} \end{aligned}$$



So viel Wasser kann eingespart werden

Durch das Zudrehen des Wasserhahns beim Zähneputzen, Rasieren und Einseifen lassen sich rund 15 Liter Wasser pro Tag und Person einsparen.

Durch die 5-Minuten-Dusche lassen sich im Vergleich zu einem Vollbad rund 110 Liter einsparen.

Durch den Einsatz eines Durch-

flussbegrenzers am Waschbecken lassen sich in einem durchschnittlichen Haushalt im Schnitt 30 Liter Wasser pro Tag einsparen.

Ein tropfender Wasserhahn verschwendet bei 10 Tropfen pro Minute im Monat ca. 150 Liter Wasser. Im Jahr sind es dann stattliche 1.800 Liter.

Durch den Einbau einer Sparspülung können täglich pro Person rund 24 Liter eingespart werden.

Regenwasser

In zahlreichen Bereichen des täglichen Lebens könnte problemlos Regenwasser eingesetzt werden, so z.B. bei der Gartenbewässerung, beim Putzen und beim Autowaschen, beim Wäschewaschen und bei der Toilettenspülung.

Das Prinzip der Regenwassernutzung ist simpel und einfach. Das Regenwasser wird auf dem Dach gesammelt und von dort aus über das Regensammelrohr in einen Speicher geführt. Von hier wird das durch den Filter gereinigte Wasser dann bei Bedarf mittels einer Pumpe an die jeweiligen Abnahmestellen, wie z.B. an die Toilette, weitergeleitet.

Durch den Einsatz einer Regenwasseranlage lassen sich bis zu 45% des Trinkwassers ersetzen.



Foto: Greti Hopfgartner

Wasser ist Ursprung von allem.
 Thales von Milet (624-546 v. Chr.)

Das Wort dem Psychologen

Frau S., 74 Jahre:

Nach dem Tode meines Mannes vor einem Jahr ist für mich eine schwere Zeit angebrochen: Ich bin viel allein, der Verlust des Partners schmerzt nach wie vor, meine Kinder möchte ich nicht zu sehr damit belasten, ich ziehe mich mehr und mehr zurück und das drückt auf mein seelisches Befinden und auf meine Lebensgestaltung. Wie und wodurch gewinne ich wieder Zuversicht für mein Leben?

Der Psychologe:

Es ist schon positiv, dass Sie es wagen, alle diese Themen anzusprechen, dadurch vermeiden Sie, dass alles nach innen geht und dann möglicherweise in die Depression oder Krankheit führt. Suchen Sie also vertrauenswürdige

ge Menschen, mit denen Sie über Ihre derzeitige Situation reden können. Es geht dabei nicht um schnelle Lösungen, sondern Sie haben ein Gegenüber, mit dem Sie sich austauschen können. Der Verlust des Partners (eines Kindes, eines Freundes...) erfordert sog. Trauer-Arbeit, d. h. die neue Situation muss in ihren verschiedenen Aspekten angeschaut und verarbeitet werden. Vertrauenswürdige Menschen können dabei sehr hilfreich sein. Eine psychologische Begleitung ist nicht nur sinnvoll, sondern in besonderen Situationen auch erforderlich.

Haben Sie ein Problem, das Sie stark belastet? Der **Psychologe Dr. Paul Hofer** steht Ihnen **jeden ersten Donnerstag im Monat**

von 14.00 – 15.00 Uhr im Büro des Senioren-Gemeinderates für ein kostenloses Erstgespräch zur Verfügung. Sie können aber auch in den Sprechstunden des Senioren-Gemeinderates jeden Mittwoch von 10.00 - 12.00 und jeden Donnerstag von 15.00 - 17.00 Uhr persönlich oder telefonisch (Nr. 0474-530209) einen Termin mit Dr. Hofer vereinbaren.

Wir weisen auch auf die kostenlose **Rechtsberatung** durch Dr. Friedrich P. Mair und die Beratung und Hilfe beim Abfassen einer **Patientenverfügung** durch Dr. Hartmann Aichner hin. Die Anmeldungen können ebenfalls über das Büro des Senioren-Gemeinderates getätigt werden.

Begleitetes und betreutes Wohnen

Die demografische Entwicklung verändert unsere Gesellschaft. Die Lebenserwartung steigt und die Anzahl der über 65-Jährigen nimmt ständig zu.

Es ist daher von großer Wichtigkeit, unterschiedliche Wohn- und Betreuungsformen anzudenken und zu realisieren, damit ältere Menschen so lange wie möglich selbständig leben können.

Oft wird in diesem Zusammenhang über begleitetes und betreutes Wohnen für Senioren gesprochen. Die Vorstellungen von diesen Wohnformen sind jedoch meist sehr unterschiedlich.

Die Landesregierung definiert mit ihrem Beschluss Nr. 1420 vom 18.12.2018 das begleitete und betreute Wohnen für Senioren als „Wohnformen für **Senioren ab 65 Jahren**, die ihren Haushalt weitgehend selbständig führen können.“ Ziel dieser Wohnformen ist es, „diese **Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit** so lange wie möglich zu erhalten und eine soziale Isolation von Senioren zu verhindern.“ Die Senioren sorgen also im Rahmen ihrer Möglichkeiten für sich selbst, sind

mit Notrufgeräten ausgestattet und werden mit einem **Angebot an Dienstleistungen** zunächst **begleitet**.



Eine Bezugsperson bietet in 7 Stunden pro Woche, bei Einrichtungen mit über 13 Personen in 14 Stunden Information, Beratung und Unterstützung bei anfallender Notwendigkeit und fördert die sozialen Kontakte. Bei Bedarf wird das Angebot an Dienstleistungen erweitert und die Begleitung geht in eine **Betreuung** über. Verschlechtert sich der Zustand so stark, dass eine Betreuung mit den angebotenen Diensten nicht mehr möglich ist, wird der zu Betreuende einer Struktur überantwortet, die den Bedürfnissen gerecht werden kann.

Wer bietet diese Wohnformen an? Die Gemeinde selbst oder eine Trägerkörperschaft (mit dem Einverständnis der Gemeinde) stellen eine Struktur mit seniorengerechten Einzelwohnungen oder Wohngemein-

schaften und mit festgelegten Mehrzweckräumen für 5 bis maximal 25 Senioren zur Verfügung. Diese Struktur muss möglichst zentral und in unmittelbarer Nähe zu einem Seniorenheim oder zu einem Sozial- oder Gesundheitsprengel liegen. Sie sollte über eine Grünanlage verfügen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein.

Die Gemeinde kann die Dienstleistungen selber anbieten oder eine Trägerkörperschaft damit beauftragen. Es ist auch möglich, dass nur eine der beiden Wohnformen angeboten wird.

Nach welchen **Modalitäten** erfolgt die Aufnahme in eine solche Struktur?

Die Gemeinde erstellt **Kriterien** zur Aufnahme. Die Trägerkörperschaft trifft dann die Entscheidung über die Aufnahme. Ein Vertrag regelt die **Miete** der Wohnung.

Die **Betreuungsform** wird auf Grund der Bedürfnisse festgelegt. Zusatzleistungen wie Reinigen, Mahlzeiten, qualifizierte Leistungen werden für beide Wohnformen individuell monatlich nach effektiver Notwendigkeit vereinbart

Die Marktgemeinde Innichen feiert ihren Geburtstag

Ein kurzer Streifzug durch die Geschichte der Marktgemeinde Innichen, die dieses Jahr mit zahlreichen Aktionen ihren 1250ten Geburtstag feiert.

Im Jahre 15 v.Chr. wurde das gesamte Pustertal als Provinz Noricum dem römischen Reich angegliedert. An der Fernstraße, die von Aquileja (in der Nähe von Grado) nach Aguntum (bei Lienz) dann über das Pustertal, den Brenner nach Augsburg führte, entstanden römische Militärstationen wie Sebatum (bei St. Lorenzen) und Littamum (Innichen).

Nach dem Untergang des weströmischen Reiches wurden in den Wirren der Völkerwanderung die Siedlungen im Tal zerstört. Die alpenromanische Bevölkerung zog sich in die Täler zurück (Ladiner). In das entvölkerte Gebiet drangen vom Norden die Bajuwaren und von Osten die Slawen. Aus den erbitterten Kämpfen zwischen diesen beiden gingen schließlich die Bajuwaren als Sieger hervor und sie drängten die Slawen über die Lienzener Klause zurück.

Im Jahr 769 schenkte der Herzog Tassilo III. einen „campus gelau“ (Eisfeld) dem Abt vom Benediktinerkloster Scharnitz (in Klais in Bayern in der Diözese Freising) zur Anlage eines neuen Benediktinerklosters. Als „campus gelau“ wurde das Gebiet von Welsberg



Der bayrische Herzog Tassilo III. übergibt Gründungsurkunde dem Abt Atto. Festumzug in Innichen am 14. Juli

bis Abfaltersbach bezeichnet. Das Kloster Innichen erhielt die Aufgabe die Slawen zu christianisieren und eine Neubesiedlung des

Gebietes voranzutreiben. Als Abt Otto von Scharnitz 783 Bischof von Freising wurde, wurde das Benediktinerkloster Innichen mit all seinen Besitzungen eine Außenstelle des freiburgischen Episkopates.

Kaiser Otto I. erhob Innichen 965 zu einem eigenen geistlichen Fürstentum (Hofmark Innichen) im Verband des Römisch-Deutschen Reiches, dessen weltlicher Herr der Fürstbischof von Freising war. Kaiser Otto überließ der Herrschaft Innichen auch Gebiete bei Treviso und Vicenza sowie das Cadore.



Kaiser Otto macht Innichen zur Hofmark. Festumzug in Innichen am 14. Juli

Zwischen 1140 – 1143 wurde das Benediktinerstift Innichen, das älteste Stift in Tirol, in ein von Freising völlig unabhängiges Kollegialstift für Chorherren umgewandelt. Für einige Zeit behielt sich der Fürstbischof von Freising das Recht zur Einsetzung des Propstes vor, in geistlicher Hinsicht unterstand das Stift jedoch von nun an dem Bischof von Brixen, weltlicher Herr aber blieb der Fürstbischof von Freising.

Zum Schutze seiner Rechte in der Hofmark Innichen setzte der Freisinger Fürstbischof mächtige Adelsfamilien wie die Grafen von Andechs, dann von Görz und schließlich nach deren Aussterben (1500) die von Tirol als Vögte (Verwalter) ein. Im Laufe der Jahrhunderte entrissen diese Vögte dem Fürstbischof von Freising den allergrößten Teil seiner Besitzungen, schließlich verblieb ihm nur mehr das Zentrum von Innichen, das er bis zur Säkularisation 1803 behielt. Nach der Auflösung

des geistlichen Fürstentums Freising kam Innichen zum Amtsbezirk des Tiroler Landgerichts Sillian in der Bezirkshauptmannschaft Lienz.

Das Chorherrenstift wurde zweimal aufgehoben (1785, 1808) und 1818 in bescheidener Form wieder hergestellt. Es bestand nur mehr aus dem Probst, der als Dekan von Innichen wirkte, und 3 Kanonikern und 2 Kooperatoren.

1145 wurde mit dem Bau der romanischen Stiftskirche zu den Hl. Candidus und Korbinian begonnen, die nach einem Großbrand 1208 erweitert wurde und ihr heutiges Aussehen erhielt.



Die Stiftskirche von Innichen



Im Inneren der Stiftskirche

Bis um 1140 bildete das Gebiet von Welsberg bis Abfaltersbach eine Pfarrei, die vom Kloster Innichen betreut wurde. Dann wurden die Pfarreien Niederdorf, Toblach, Sillian und Innichen geschaffen. Diese wurden auch vom Chorherrenstift Innichen betreut. Ein Chorherr wirkte als Pfarrer von Innichen, dieser bekam nun eine eigene Pfarrkirche. Der Pfarrkirche St. Michael erteilte man nach einem Großbrand 1735 ein barockes Aussehen.

1303 verlieh König Albrecht I. Innichen das Wochenmarktrecht. Nach Matrei in Osttirol ist Innichen die älteste Marktgemeinde Tirols. Der Fürstbischof von Freising wollte nun aus Innichen eine Stadt machen. Der Graf von Görz wusste dies aber zu verhindern, denn er bevorzugte Lienz als Handelszentrum.



König Albrecht I. verleiht Innichen das Wochenmarktrecht.

Festumzug in Innichen am 14. Juli

Innichen war ein viel besuchter Wallfahrtsort. Aus allen Teilen des Habsburgerreiches kamen die Menschen zum „großen Herrgott“ (Kreuzigungsgruppe) und zu den Reliquien des hl. Candidus nach Innichen. Auch die prunkvollen Prozessionen zu verschiedenen Anlässen und die Aufführungen von Mysterien- oder Wehespielen zogen viele Menschen an. Gleichzeitig wurden Märkte abgehalten. Pilger und Händler

mussten beherbergt und verköstigt werden. Dies führte zu einem wirtschaftlichen Aufschwung. Wirte, Kaufleute und Handwerker profitierten von dieser Frühform



Durchreisender Händler mit südländischen Waren
Festumzug in Innichen am 14. Juli

des Fremdenverkehrs.

Dreimal wurde Innichen Opfer eines Großbrandes (1413, 1554 und 1735). Nach dem zweiten Großbrand konnte es seine einstige Größe und Bedeutung lange nicht mehr erreichen, zumal während des 30-jährigen Krieges, in den Jahren 1634 bis 1636, die Pest viele Bewohner dahinraffte.

Mit der Eröffnung der Pustertalbahn im Jahre 1871 und durch den Bau der Dolomitenstraße 1860-1909 und dem in der Folge einsetzenden Fremdenverkehr erlebte Innichen wieder einen großen wirtschaftlichen Aufschwung.

Eine führende Rolle spielte dabei das „Grand-Hotel Wildbad“. Heute verweist nur mehr eine Ruine auf die einstige Pracht des Hotels, in welchem der österreichisch-ungarische und der deutsche Hochadel abstieg.

Dieser wirtschaftliche Aufschwung fand durch den Ausbruch des 1. Weltkrieges ein jähes Ende, die Gäste blieben aus. Obwohl Innichen geographisch (Toblach Wasserscheide) zu Osttirol gehört, wurde es mit den Gemeinden Sexten, Vierschach und Winnebach im Friedensvertrag von St. Germain Italien angegliedert.

Für den Grenzort wurden viele neue Dienste geschaffen, die ausschließlich von Angehörigen der italienischen Muttersprache besetzt wurden. Dies hatte zunächst einen starken Zuzug aus dem Restitalien zur Folge. Auch viele Heeresbedienstete vergrößerten die Anzahl der italienischsprachigen Bevölkerung.

Nachdem das wirtschaftliche Leben zwischen den beiden Kriegen beinahe zum Erliegen gekommen war, entwickelte sich der Ort nach dem Krieg wieder zu einem beliebten Fremdenverkehrsort.

Kochrezept



Tagliatelle al Salmone / Bandnudeln mit Lachs

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Tagliatelle oder andere Bandnudeln
- 180 g Lachs, frisch
- 1 (klein) Schalotte oder Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, evtl. auch mehr
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein, trockener
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 halbe Limette
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Nach Vorliebe Parmesankäse

Zubereitung (ca. 25 Min.)

Zunächst den Lachs würfeln und in 2 EL Olivenöl rundum kurz anbraten. Dann herausnehmen und die gehackte Schalotte (Zwiebel) in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen, bis sie glasig ist, dann den Knoblauch hineinpresse und mit dem Weißwein ablöschen. Nun den Wein bis zur Hälfte einkochen lassen, dann die Gemüsebrühe dazugeben. Nun alles ca. weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Dosentomaten beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Saft der halben Li-

mette dazugeben, die Soße abschmecken und nach Belieben noch eine Zehe Knoblauch hineinpressen. Nach ca. 5 Minuten die Sahne darüber gießen und dann den Lachs wieder in die Soße legen. Nochmal kurz aufkochen lassen, dann die zwischenzeitlich gekochten Tagliatelle in die Sauce geben und kurz darin ziehen lassen, damit sie etwas Sauce aufnehmen können.

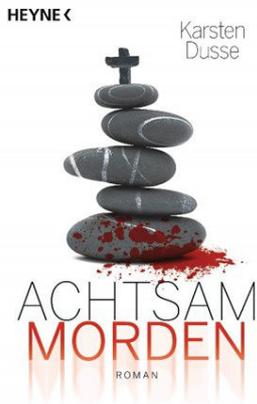


Guten Appetit!

Buchtipps aus der Stadtbibliothek

Karsten Dusse: Achtsam morden, Heyne 2019, 415 Seiten

Björn ist ein erfolgreicher Strafverteidiger mit nur einem Man-



danten, einem ebenso erfolgreichen und brutalen Großkriminellen. Dragan, der Kopf eines Verbrechersyndikats, ist nicht nur ein Full-Time-Job für Björn, sondern er beansprucht ihn auch permanent in seiner Freizeit. Björns Frau reicht es! Er ist nicht mehr der Mann, den sie geheiratet hat. Sie stellt ihm ein Ultimatum, entweder er beginnt ein Achtsamkeitstraining, um seine Work-Life-Balance wiederzustellen, oder sie lässt sich scheiden und nimmt die gemeinsame Tochter Emily mit. Zu Björns Erstaunen funktioniert das mit der Achtsamkeit, so eini-

ges an Problemen lässt sich tatsächlich wegatmen ... Bis Dragan den Vertrauten seines Konkurrenten ins Nirwana befördert und sich dabei von einer ganzen Schulklasse filmen lässt. Björn löst das Problem, mit seinem neu erlernten Wissen über die Prinzipien der Achtsamkeit.

Zwei Tage später ist Dragan tot

Dieser Krimi ist wie ein Wellnessurlaub, mit sehr viel Galgenhumor und ein paar Toten. Absolute und achtsame Empfehlung!

Empfohlen von Sonja Brunner, Stadtbibliothek Bruneck

Der Senioren-Gemeinderat und die Stadtgemeinde Bruneck

laden

alle Großeltern

jung und alt

am Samstag, den 19. Oktober 2019

um 16 Uhr

ins Michael Pacher Haus
zu einem bunten Nachmittag.

Es wirken mit :

- Der Kinderchor „Plurincanto“ der ital. Grund- und Mittelschule Bruneck unter der Leitung von Prof. Marcello Murtag
- Die Familienmusik Wolfsgruber – Musikschule Bruneck
- Gedichte und Erzählungen von Christine Lasta und Franca Bertolani



Bewegung fördert die Gesundheit und senkt die Risikofaktoren für Krankheiten

Tipp für eine Wanderung

Von Pfalzen nach Irenberg

Mit dem Bus oder dem Auto nach Pfalzen. Von der Sportzone aus auf dem Weg Nr. 6 in leichtem Anstieg nach Irenberg (Einkehrmöglichkeit). Als Rückweg nehmen wir zunächst den Weg in Richtung Issinger Weiher. Der Weg ist breit jedoch etwas abschüssig. Wir biegen dann aber nach ungefähr 10 Minuten ab und folgen dem Weg in Richtung Issing. Von diesem zweigen wir auf den schmalen Steig Nr. 5 ab, der

zunächst etwas über Steine und Wurzeln führt, aber problemlos begangen werden kann, wenn man nicht auf eine Gehhilfe angewiesen ist. Er mündet in den Rundweg „LandArt“. Sieben Künstlerinnen und Künstler aus Pfalzen haben Kunstwerke entlang des „LandArt Weges“ mit unterschiedlichen Techniken und Materialien aus der Natur geschaffen. Einige Kunstwerke



überraschen, andere wieder irritieren. Ihr Ziel ist es, den Besucher anzuregen mit offenen Augen durch den Wald zu spazieren und die Schönheit des Waldes wahrzunehmen. Wir bleiben auf diesem Weg bis er kurz vor Pfalzen in den Fitnessweg Pfalzen – Issinger Weiher mündet.



Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging

Lösungen S. 12

Ein Betrunkener nimmt den Deckel von einer Regentonne, blickt hinein, sieht sein Spiegelbild und meint: „Oh Gott, da liegt ja eine Leiche! Ich muss sogleich die Polizei holen!“

Der herbeigeeilte Polizist sieht ebenfalls in die Regentonne und ruft erschrocken: „Um Gottes Willen, es ist auch noch ein Kollege!“

Die junge Frau ist zum ersten Mal bei der Psychiaterin. „Meine Familie hat mich zu Ihnen geschickt, weil ich nur Baumwollsocken mag.“

„Aber das ist doch kein Grund, mich zu konsultieren“, wundert sich die Ärztin. „Ich mag auch am liebsten Baumwollsocken.“

„Ist das wahr?“ fragt die Patientin glücklich. „Auch mit Essig und Öl und einem Spritzer Zitrone?“

Herr Meier



Was macht ein Mathematiker beim Skifahren?
Er rechnet mit Brüchen.

Der Augenarzt nach der Untersuchung:
„Wie haben Sie eigentlich hierher gefunden?“

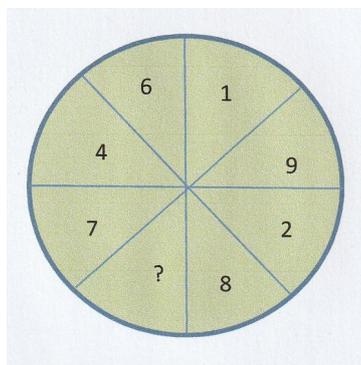
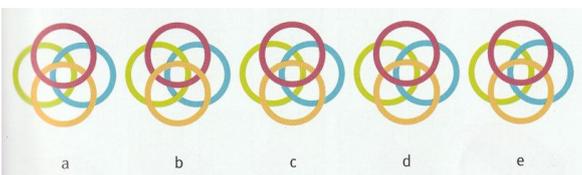
1) Bei diesem Text von Konfuzius sind in jeder Zeile Ziffern in und zwischen die Wörter geraten. Dadurch sieht das Schriftbild ungewohnt aus. Versuchen Sie laut über die Ziffern hinwegzulesen. Hier ist Ihre Konzentrationsfähigkeit gefragt.

E1I1N2ME3NS4CH5HA6TRE1IE2RL3EI4WE5GEKL1UG2ZU3HAN4D5ELN:ER1STEN2S:DU
3RCH4NA5CHDE6NKENDA1S2IS3T4DER5ED6EL7STE.ZW1EIT2ENS:DU3RCH4NA5CHA
6HM7ENDA1S2IS3T4DE5R6LEI7CHTE8STE.DR1ITTE2NS:DU3RCH4ER5FAHR6UNG7DA1
S2IS3T4D5ER7BIT7TE8RSTE.

2) Erweitern Sie die linken und die rechten Wörter jeweils durch ein gemeinsames Wort im Mittelblock. Auf der Mittelachse ergibt sich in Pfeilrichtung eine Form der Hotelunterbringung.

SCHLAG			↓			EIS
JUGEND						PAAR
SEE						AUGE
WEIN						SAFT
LESE						REIN
MOTOREN						QUELLE
WIND						STEUER
STOFF						VERKAUF
BINNEN						BAU
AUTO						UHR
ZEIT						TARIF

3) Welche der Figuren a bis e fällt aus der Reihe?



4) Welche Zahl steht an der Stelle des Fragezeichens?

5) Sudoku
Füllen Sie alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so auf, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und

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

in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt.



Lösungen

1) Ein Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln: erstens durch Nachdenken, das ist der edelste. Zweitens: durch Nachahmen, das ist der leichteste. Drittens durch Erfahrung, das ist des bitterste.

2) SAHNE, TRAUM, ADLER, REBEN, LUPEN, LAERM, HUNDE, RESTE, DEICH, STOPP, ZONEN - HALBPENSION

3) b: in b liegt der orangene Ring vorne, Grün und Blau sind ebenfalls vertauscht.

4) Lösung: 3: $8 + 2 = 10$; $9 + 1 = 10$; $6 + 4 = 10$; $7 + 3 = 10$

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

Vor einem Winter

Ich mach ein Lied aus Stille
und aus Septemberlicht.
Das Schweigen einer Grille
geht ein in mein Gedicht.

Der See und die Libelle.
Das Vogelbeerenrot.
Die Arbeit einer Quelle.
Der Herbstgeruch von Brot.

Der Bäume Tod und Träne.
Der schwarze Rabenschrei.

Der Orgelflug der Schwäne.
Was es auch immer sei,

Das über uns die Räume
Aufreißt und riesig macht
Und fällt in unsre Träume
in einer finstern Nacht.

Ich mach ein Lied aus Stille.
Ich mach ein Lied aus Licht.
So geh ich in den Winter.
Und so vergeh ich nicht.

Eva Strittmatter (1930-2011)



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Ist nur Bares Wahres?

Im Laufe der letzten Jahre ist die Zahl von elektronischen Bezahlvorgängen erheblich gestiegen. Das wirft unweigerlich die Frage auf, ob im Zuge dessen auch die Abschaffung des Bargelds droht. „Ich zahl meinen Kaffee“, „Macht 1,30 bitte.“ „Mit Karte“. Was für die meisten von uns eher ungewöhnlich klingt, ist in einigen skandinavischen Ländern bereits Realität. Immer mehr Zahlungen werden per Bank-, Kreditkarte oder Smartphone getätigt. Die Bedeutung des Bargelds geht indessen zurück. Aber möchten wir deshalb ganz darauf verzichten? Barzahler mögen es, Scheine in der Hand zu haben. Dazu kommt das Gefühl, die Ausgaben besser im Griff zu haben. Sind die 100 EUR im Portemonnaie ausgegeben, ist die Hürde zu weiteren

Anschaffungen höher. Des Weiteren schützt Bargeld die Privatsphäre. Bargeldgegner argumentieren dahingehend, dass es OHNE Bargeld beispielsweise weniger Schwarzarbeit, Geldwäsche, Raubüberfälle etc. geben würde. Außerdem kostet die Herstellung von Bargeld Geld. Scheine müssen gedruckt, Münzen geprägt, sowie Werttransporte und Geldbörsen abgesichert werden. Einige Ökonomen prognostizieren bereits heute das Verschwinden des Bargelds. Eine treibende Kraft dieses Wandels sei z.B. unsere Bequemlichkeit, die uns dazu verleitet Karte oder Handy als Zahlungsmittel Barem vorzuziehen. Dazu kommt, dass Bargeld totes Kapital zu sein scheint. Experten sagen, dass 85 % der von den Banken in Umlauf gebrachten

Geldscheine unter Matratzen, oder in Schränken, frei nach dem Motto „Nur Bares ist Wahres“, gehortet werden. Fazit: Nach wie vor möchte der Bürger entscheiden, wie er bezahlt und ob er sein Geld hortet. Der Kaffee zwischen durch an der Bar, der Euro für den Bettler oder die Münzen für den Klingelbeutel – das Bargeld wird uns wohl noch eine ganze Weile erhalten bleiben.



Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck