Josefs-Blattl

Die Zeitschrift des Haus St. Josef am Inn

Nr. 9, 1/2010 – April 2010

Haus St. Josef am Inn
Senioren- und Pflegeheim

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Vor genau zwei Jahren erschien das erste Josefs-Blattl, die Heimzeitschrift des Haus St. Josef am Inn. Es blieb kein "Einzelkind", Sie halten inzwischen die neunte Ausgabe in Ihren Händen!

Damals starteten wir den Versuch, über das vielseitige Leben in unserem Haus zu berichten. Heiteres, Besinnliches, Erfreuliches, Trauriges, all das sollte im Josefsblattl Platz haben. Viele schöne Ausgaben luden Sie zum Verweilen, Lesen und Blättern ein, bunt waren die Berichte, lustig die Erzählungen unserer Bewohner und manches stimmte traurig, mussten wir doch viele unserer Bewohner verabschieden.

Inzwischen ist das Josefs-Blattl dicker und umfangreicher geworden, nicht zuletzt deshalb, weil so viele Menschen um unser Haus bemüht sind. Die vielen Besucher, Ehrenamtlichen, Angehörigen und engagierten Mitarbeiter bilden, um es mit den damaligen Worten unseres Heimleiters Dr. Christian Juranek auszudrücken, "miteinander ein starkes Netzwerk, das verbindet und unseren Bewohnern zugute kommt". Von diesem Netzwerk werden wir auch weiterhin regelmäßig erzählen, danke allen, die Beiträge dazu leisten!

Der Winter geht langsam seinem Ende zu und wir sehnen uns alle nach Wärme, Frühlingsduft und mehr Leben im Freien. Freuen wir uns darauf und nützen wir wieder die längeren Tage in der aufsprießenden Natur mit Spaziergängen, bei Ausflügen oder auf unseren schönen Terrassen!

Viel Vergnügen beim Lesen wünschen

Ursula Posch-Eliskases und Barbara Erharter

Inhalt

02 Editorial
03 Vorwort Dr. Christian Juranek
04 Weißer Sonntag: BewohnerInnen erinnern sich
06 Die Vielfalt von Ehrenamtlicher Mitarbeit
Frau Kriess, Bastelrunde, Freiwilligenrunden
08 Frühling: Frühjahrsmüdigkeit, Gedichte
10 Faschingskränzchen
12 Die Bedeutung der Ehrenamtlichen aus der Sicht der Pflege
Therapiehunde-Einsatz
13 Das Team der Atmosphäre: Die Hygieneabteilung
14 Einkehrtag der Mitarbeiter
Neue Orgel
15 Jeder Sonntag ist ein Osterfest
Josefifeier am 18. März
16 Blitzlichter
18 Mitarbeiteraktivitäten: Rodelausflug und „Powerfrauentag“
19 Kinonachmittag
Theaternachmittag
20 SchülerInnen in unserem Haus? AZW-Praktikum, AZW Minipflegestudium
22 Fortbildung
23 Musik im Haus
24 Heimchronik und Vorschau
25 Glückwünsche
26 Museumsbesuch, Impressum
27 Schmunzelecke, Rätselseite

Vorwort

von Dr. Christian Juranek

Liebe Freunde des Haus St. Josef am Inn!

Nach den unwirtlichen Wintermonaten sind wir im lange ersehnten Frühling angekommen. Alles, was vom Schnee bedeckt und durch die knorrige Kälte abgestorben schien, erwacht zu neuem Leben.

Das erstickende Eis schmilzt zu Leben spendendem Wasser, an den kahlen Ästen sind zahllose Knospen erkennbar, die den Aufbruch in sich bergen, die braunen Wiesen werden zunehmend grün und erhalten mehr und mehr wohltuende Farbtupfen.

Was uns die Natur in vielen Beispielen jedes Jahr verstehen lassen möchte, feiern wir zu Ostern: das Leben ist stärker als der Tod!

Gerade in einem Haus, wie wir es sind, möge diese Botschaft einen festen Platz erhalten. Tröstend sei sie vor allem jenen Menschen ein Begleiter, die entweder selbst vor der winterlich anmutenden Tür hinein in einen neuen Frühling warten oder jenen, die diesen Übergang bei einem ihrer lieben Menschen miterleben müssen.

Auferstehung passiert im Leben genauso wie am Ende des Lebens. Wenn Menschen geknickt sind, traurig, unversöhnt, belastet — wie wohl tun in so einem Erleben Menschen, die stützend ihre Zeit schenken, ein stärkendes Wort oder die Taten setzen, die aufrichten — eben auferstehen lassen. Als Menschen sind wir in die Lage versetzt, solche kleinen Auferstehungen erlebbar zu machen und damit eine Ahnung auf eine letzte endgültige Auferstehung zu ermöglichen.

Zu Ostern dürfen sich die Kinder eine Kleinigkeit wünschen, die sie hoffentlich dann im versteckten Osternest finden. Gerne möchte ich mich diesen österlichen Wünschen anschließen:

Aufrichtende Gedanken, Worte und Werke mögen in unserem Haus nicht alleine der Seelsorge vorbehalten sein. Sie seien Teil unseres Miteinanders im Alltag, gleichgültig, wo im Haus wir wirken und wem wir begegnen.

In diesem Sinne wünsche ich eine Osterzeit, in der bewusst bleibt, dass alle Schöpfung auf das Leben hin entworfen ist.

Herzlich, Ihr

Dr. Christian Juranek
(Geschäftsführer)

„Weißer Sonntag“

Die Bezeichnung "Weißer Sonntag“ stammt von den weißen Taufgewändern, die in der frühen Kirche von den in der Osternacht Getauften an diesem Tag zum letzten Mal getragen wurden. Die heutige Bedeutung als Tag der feierlichen Erstkommunion der Kinder hat der Weiße Sonntag nach dem Konzil von Trient (1545-63) gewonnen.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist der Weiße Sonntag als Tag der feierlichen Erstkommunion festgesetzt, wovon es aber nach diözesanem Recht inzwischen begründete Ausnahmen gibt.

War früher das weiße Kleid selbstverständlich, so ist man in manchen Gemeinden dazu übergegangen, die Kommunionkinder in einheitliche Kutten (sog. Alben) zu kleiden, was für viele Familien eine finanzielle Entlastung bedeutet.

Fotos:

oben: Frau Gatterer als Volksschulkind in der vorderen Reihe als vierte von rechts.

links: Herr Fabritius am 25.04.1937 bei seiner Erstkommunion in der Schulkapelle im Pädagogium Fallmerayerstraße.

BewohnerInnen erinnern sich an ihre Erstkommunion

Frau Marianne Widner ging in Schlitters im Zillertal zur Ersten Heiligen Kommunion. Ihre Tante war Schneiderin und so war es kein Problem, ein weißes Kleid zu bekommen. Im Haar trug sie ein Kranzl aus Wachsblumen. Am Nachmittag ging ihre Mutter mit ihr nach Maria Brettfall und legte die Erstkommunionkerze auf den Altar, um sie der Mutter Gottes zu opfern. Die Buben bezeichneten Mariannes schön geflochtene Zöpfe boshaft als "Labwürm". Die Bedeutung des Wortes verstehen unsere Leser hoffentlich nicht!

Frau Anneliese Lutz erhielt die Erste Heilige Kommunion 1929 in Uderns bei Pfarrer Karl Mair. Nachdem man ja selbstverständlich nüchtern sein musste, wurde Anneliese schlecht und die Widenköchin labte sie mit Wasser. Zur Belohnung fürs Duchhalten wurde sie anschließend im Widum zum Frühstück eingeladen. Die Kerze hat Frau Lutz heute noch, sie wurde aufbewahrt, denn es hieß, sie sollte auch als Sterbekerze verwendet werden.

Frau Erika Gatterer wurde die Erste Heilige Kommunion in Untermais bei Meran gespendet. Sie hätte so gerne ein langes weißes Kleid getragen, doch blieb ihr dieser Wunsch versagt, es reichte nur für ein geliehenes kurzes Kleid. Als Geschenk gab es ein Gebetbüchl und einen Rosenkranz. Das Foto blieb erhalten, Frau Gatterer ist in der vorderen Reihe die vierte von rechts.

Herr Dr. Ludwig Fabritius erinnert sich gut an seine Erste Hl. Kommunion am 25.4.1937 in der Schulkapelle im Pädagogium in der Fallmerayerstraße. Der Klassenlehrer, Herr Schulrat Plankensteiner, wurde nach der Hl. Messe zum Frühstück in die festlich geschmückte Wohnung in der Conradstraße eingeladen. Am Nachmittag pilgerte die Familie zur Mutter Gottes in die Wallfahrtskirche nach Absam.

Im Mai unternahm die gesamte Klasse mit ihrem Lehrer eine Dankeswallfahrt in die Theresienkirche auf der Hungerburg mit anschließender Jause.

Die Vielfalt von

links: Fr. Magdalena Mair freut sich über den Besuch ihrer EA Fr. Sybille Kaserer.

rechts: Der Ehrenamtliche Klaus Eccer geht mit Fr. Höpfl spazieren.

Frau Irmgard Kriess erzählt

Nach einigen schweren gesundheitlichen Schicksalsschlägen fasste ich den Entschluss, mich zum Dank für die Genesung irgendwie sozial zu engagieren.

Da mir hauptsächlich alte Menschen — die viel für uns und unseren heutigen Wohlstand getan haben — am Herzen lagen, wollte ich ihnen, die die letzten Jahre oft einsam in einem Heim verbringen, ein wenig Zeit und Freude schenken.

Darum meldete ich mich vor vielen Jahren im Haus St. Josef bei Sr. Edmundis, die sich sehr freute und auch sofort jemanden fand, der einen Besuch schätzte.

Und diese Besuche wurden bald zu einem fixen Bestandteil meines Lebens und der Wochenplanung.

Es gab keine Bergtour, ohne ein kleines Blumensträußchen für meinen "Pflegling": die ersten Primeln, Enzian, Alpenrosen.

Wenn es möglich war, spazierten wir auf der Innpromenade oder in den Hofgarten oder fuhren mit dem Auto ein Stückchen hinaus. Ein Tapetenwechsel tut immer gut, so lange man noch kann!

So sind die Jahre wie im Flug vergangen und trotz mancher trauriger Abschiede gab und gibt dieses Engagement auch MIR ein gutes Gefühl, zu dem auch die liebevolle Freiwilligenbetreuung im Haus beiträgt.

In unserer hektischen, kalten Welt TUT ES GUT, jemandem ein bisschen Freude, Zeit und Wärme zu schenken!

Wir danken Frau Kriess herzlich für ihren vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz!

ehrenamtlicher Mitarbeit

oben: EA Mitarbeiter Walter Holzknecht beim Bügeln

links: Hr. Hassl mit seiner EA Besucherin Fr. Eva Maria Schantl.

oben: Fr. Hirsch genießt mit Ihrem Ehrenamtlichen Harald Pfurtscheller ein gemütliches Stündchen im Café

Bastelrunde für Ehrenamtliche

Um unseren zahlreichen Ehrenamtlichen eine kleine Freude zu bereiten, bastelten eifrige Bewohnerinnen Geburtstagskartln mit Papier, Filz und Bändern. Was werden sie als nächstes machen?

Die Freiwilligenrunden haben wieder begonnen!

Am letzten Dienstag im Monat treffen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Heimcafé zum Erfahrungsaustausch. Das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen soll ein kleines Zeichen des Dankes und der Anerkennung für den vielfältigen freiwilligen Einsatz sein und die Gemeinschaft stärken.

Früh

Frühjahrsmüdigkeit

Im Frühling, wenn die ersten wärmeren Sonnenstrahlen wieder durch die Wolken blitzen, die Frühblüher in den Gärten und Parks erscheinen, die Bäume ihr erstes Grün zeigen und die Vögel schon im Morgengrauen ihr Zwitscherkonzert beginnen, müsste sich doch eigentlich jeder Mensch ganz besonders wohl fühlen und sich freuen, dass die Natur zu neuem Leben erwacht.

Doch gerade jetzt fühlen sich besonders viele Menschen ganz besonders müde, matt und abgeschlagen.

Diese immer wieder im Frühling bei einer Vielzahl von Menschen auftretende Erscheinung wird als Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet.

Es handelt sich hierbei jedoch nicht um eine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern einen durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufenen Zustand.

Die Anzeichen treten meistens ab Mitte März bis Mitte April auf und sind bei den Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Die häufigsten Symptome sind Müdigkeit (trotz ausreichender Schlafdauer), Kreislaufbeschwerden, Unlustgefühle, starke Stimmungsschwankungen, Schwindelgefühl, Schlaflosigkeit und Leistungsschwächen.

Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit

Diese als Frühjahrsmüdigkeit bezeichneten Beschwerden haben mehrere Ursachen.

Da die Tage wieder länger werden, führt das im Körper zu einer erhöhten Ausschüttung des Glückshormons Serotonin.

Gleichzeitig ist aber auch noch eine große Menge des Schlafhormons Melatonin im Körper vorhanden, das sich vermutlich zeitversetzt verringert.

Auch die Temperaturenschwankungen während des Frühlings wirken sich auf den Körper aus.

Bei steigenden Temperaturen sinkt außerdem der Blutdruck, da sich die Blutgefäße weiten.

Die Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle.

Während der Wintermonate neigen viele Menschen dazu, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die mehr Kalorien, Fett und Kohlehydrate enthalten.

Doch für die hormonelle Umstellung benötigt der Körper nun eigentlich viel mehr Vitamine und Proteine als üblich.

Nach Ansicht von Medizinern sind sowohl die einseitige Ernährung, die mangelnde Bewegung und die häufigen Erkältungen in den Wintermonaten als auch die hormonelle Umstellung für die Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich.

Der Körper hat im Winter seine Reserven verbraucht und nun Probleme mit der Umstellung von der dunklen zur hellen Jahreszeit.

Den Zellen und dem Blut fehlen die Vitamine C und D aber auch Magnesium und Zink.

Richtiges Verhalten

Daher wird besonders für die Frühlingsmonate empfohlen, viel Obst und Gemü-

hling

se, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot und leicht verdauliche Proteine zu sich zu nehmen.

Auch mehrere kleinere Mahlzeiten sind sehr sinnvoll, da große Mahlzeiten den Körper zusätzlich träge machen.

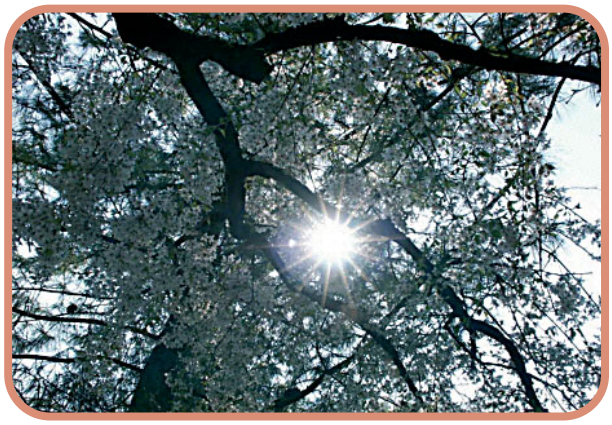
Ferner sollte man sich nach dem Tagesrhythmus der Sonne richten und früh aufstehen aber auch früh zu Bett gehen.

Ein solcher Rhythmus sorgt dafür, dass Serotonin ausgeschüttet und Melatonin abgebaut wird.

Regelmäßige Spaziergänge im Freien und Sport können das allgemeine Wohlbefinden ebenfalls unterstützen.

Gegen die auftretenden Kreislaufbeschwerden helfen Gymnastikübungen nach dem Aufstehen und Wechselduschen.

Nur wenn die Symptome zu stark sind oder zu lange andauern und sich nicht nur auf die Frühjahrsumstellung beschränken, sollte man den Arzt aufsuchen, denn eine Vielzahl anderer Krankheiten (z.B. Depressionen, Schilddrüsenunterfunktion) kann sich auf ähnliche Weise bemerkbar machen.



Quellen

Text: www.medienwerkstatt.de
Fotos: www.motivschmiede.de

Mit Gedichten in den Frühling:

Schöner Frühling

von August Heinrich von Fallersleben
(1798-1874)

Schöner Frühling, komm doch wieder,
lieber Frühling komm`doch bald,
bring`uns Blumen, Laub und Lieder,
schmücke wieder Feld und Wald.

Auf die Berge möcht` ich fliegen,
möchte seh`n ein grünes Tal,
möcht` in Gras und Blumen liegen
und mich freu`n am Sonnenstrahl.

Möchte hören die Schalmeien
und der Herden Glockenklang,
möchte freuen mich im Freien,
an der Vögel süßem Sang.

Frühlingsträume

von Anita Menger

Weit zieht der Winter sich zurück,
es grünen Busch und Bäume.
Das Lied der Nachtigall heißt Glück,
im Glanz der Frühlingsträume.

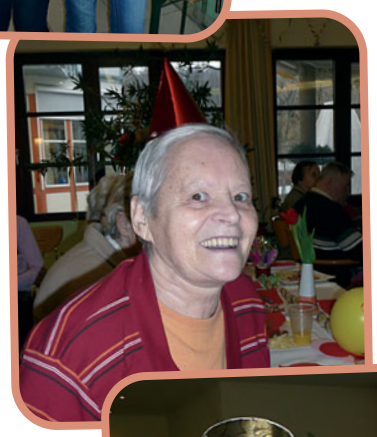
Natur uns schon erahnen lässt,
was wir bald nicht mehr missen
und weisend auf das Osterfest
blüh`n leuchtendgelb Narzissen.

Faschings-kränzchen

Auch heuer fand wieder das traditionelle Faschingskränzchen in unserem Haus statt. Viele trugen zum Gelingen des Festes bei:

Eifrig wurde in der Bastelrunde von den Bewohnern Tischdekoration hergestellt, um die Eingangshalle, passend für das Fest, bunt zu schmücken. Unsere Hausmeister und Zivildiener hatten alle Hände voll zu tun, um genügend Tische und Bänke aufzustellen, die Küche bereitete eine herrliche Faschingsjause samt Krapfen vor, viele Ehrenamtliche, Schülerinnen und Mitarbeiter bedienten unsere "Faschingsgäste" und das Duo Franz und Rupert unterhielten musikalisch in bewährter Manier mit Gitarre und Harmonika! Allen ein herzliches Dankeschön!

Höhepunkt des Nachmittags waren wieder die jungen Thaurer Muller, die als Hexen, Tuxer, Melcher und Zottler eine wunderschöne beeindruckende Vorstellung boten! So manch ein Bewohner bekam einen "Fruchtbarkeitsschlag" auf die Schulter und ein Schnapserl hinterher, einigen Bewohnerinnen zerrauften die Hexen, wie´s der Brauch ist, die Haare, dafür gab´s aber ein Zuckerl! So durften unsere SeniorInnen einen unbeschwerten fröhlichen Nachmittag verbringen, der ihnen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Fröhlicher Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiter beim Faschingskränzchen

Fr. Wollrab

Fr. Mayer

Hr. Pfurtscheller wagt ein Tänzchen mit Fr. Posch

Herzlichen Dank!

Die Bedeutung der Ehrenamtlichen aus der Sicht der Pflege

Jeder, der täglich seinen Dienst im Pflegealltag verrichtet, kennt die Problematik. Auch wenn das Bemühen da ist, sich mehr um die Bewohner und um deren Bedürfnisse zu kümmern, so stoßen wir doch immer wieder an die Grenzen des Machbaren. Zeit ist etwas, was wir uns mehr wünschen würden. Der Minutenschlüssel, nach dem tirolweit die Personalzuteilung geregelt ist, lässt aber wenig Spielraum.

Deshalb sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter für uns von unschätzbarem Wert. Wöchentliche Besuchsdienste, Spaziergänge, einkaufen gehen und oft einfach nur da sein, um zuzuhören. All das bringt Abwechslung für den Heimbewohner und eine Entlastung für die professionelle Pflege.

Auch bei großen Feiern im Heim oder bei Ausflügen wird oft erst durch die Mithilfe der Ehrenamtlichen möglich, dass auch betreuungsaufwendige Heimbewohner daran teilnehmen können.

Von 54 Ehrenamtlichen werden auf diese Weise unseren Bewohnern ca. 430 Stunden pro Monat an Zeit geschenkt.

Für einzelne Heimbewohner ist ein ehrenamtlicher Mitarbeiter oft auch der einzige Besuch.

Für diesen Einsatz möchte ich mich bei Allen, die uns ehrenamtlich unterstützen, recht herzlich bedanken.

Bericht von Agnes Pucher, Pflegedienstleiterin

Therapiehunde-Einsatz einmal anders

Nicht nur am Donnerstag Nachmittag freuen sich die Senioren auf die Therapiehunde, ab und zu statten uns Frau Cornelia Huter und ihre "Syra" auch einen Besuch in der Gymnastikstunde ab. Die Labradorhündin wird natürlich von allen zuerst einmal begrüßt und gestreichelt. Dann muss sie sich schon anstrengen, bevor sie eine Belohnung bekommt: Da fängt sie den Gitterball, klettert durch Reifen, bringt eine Quietschmaus zurück und muss ein verstecktes Guterl finden! Nach solch einer Anstrengung hat sie sich Apfelstücke eines jeden Bewohners wahrlich verdient! Eine halbe Stunde vollster Aufmerksamkeit reicht Syra und die beiden verabschieden sich wieder. Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch!

Das Team der Atmosphäre

Die Visitenkarte unseres Hauses

Mein Team besteht aus 12 Reinigungskräften. In der Früh, beim gemeinsamen Mitarbeiterfrühstück, wird der Tagesablauf besprochen und die Zusammengehörigkeit gestärkt. Eine Maßnahme, die sich bewährt hat, und auf die wir alle nicht mehr verzichten wollen.

Da Hygiene für unser Haus sehr wichtig ist, muss jeder einzelne Mitarbeiter verantwortungsvoll und pflichtbewusst arbeiten.

Aber auch für Probleme der Bewohner und deren Angehörigen hat das Team der Atmosphäre immer ein offenes Ohr — was nicht immer leicht ist!

Jedes Jahr findet im Haus, zusätzlich zur täglichen Reinigung, eine sog. Grundreinigung statt, d. h. komplette Räumung des Bewohnerzimmers, maschinelle Reinigung und Behandlung des Bodens, Waschen der Vorhänge, usw. Hier werden oft die körperlich zumutbaren Grenzen des Möglichen und Machbaren erreicht und manchmal überschritten. Im Nachhinein sind wir aber immer sehr stolz auf unsere erbrachten Leistungen!

Der anstehende Umbau des Nordhauses bedeutet heuer wieder eine große Herausforderung für das ganze Team. Aber auch das werden wir mit viel Fleiß und Einsatz versuchen zu bewältigen.

Unser Ziel ist es weiterhin, dem Haus St. Josef eine saubere und entsprechende Atmosphäre zu verleihen, in dem sich besonders die Bewohner, aber auch die Besucher, wohl fühlen.

Da ich auch für die Dekoration und Gestaltung des Hauses zuständig bin, geht ein Tag für mich erst dann zufrieden zu Ende, wenn alles sauber und jahreszeitlich entsprechend geschmückt ist.

Bericht von Ursula Kobald Leitung des Bereichs Hygiene

Einkehrtag der Mitarbeiter

Wofür will ich Leben
von Paul Roth

Du kannst dir nicht ein Leben lang
die Türen alle offen halten,
um keine Chance zu verpassen.
Auch wer durch keine Türe geht
und keinen Schritt nach vorne tut,
dem fallen Jahr für Jahr die Türen
eine nach der anderen, zu.

Wer selber leben will,
der muss entscheiden:
Ja oder Nein —
im Großen und im Kleinen.
Wer sich entscheidet, wertet, wählt
und das bedeutet auch: Verzicht.
Denn jede Tür, durch die er geht,
verschließt ihm viele andere.
Man darf nicht mogeln und so tun,
als könne man beweisen,
was hinter jener Tür geschehen wird.

Ein jedes Ja — auch überdacht, geprüft
—
ist zugleich Wagnis und verlangt ein Ziel.
Das aber ist die erste aller Fragen:
Wie heißt das Ziel,
an dem ich messe Ja und Nein?
Und: Wofür will ich leben?

Am 10. März fuhren zwölf Mitarbeiter zum jährlichen Einkehrtag nach St. Michael, der dieses Jahr von Pater Friedrich Prassl SJ begleitet wurde. Das Thema, mit dem wir uns intensiv befassten, lautete "Wofür will ich leben?" Der Titel ist einem Gedicht von Paul Roth entnommen, das wert ist, immer wieder gelesen zu werden.

Neue Orgel

Am 16. Februar lieferte Herr Orgelbauer Erler mit seinem Sohn die neue Orgel, die vorher in der Karlskirche bei den Serviten in Volders stand. Sie musste restauriert und gestimmt werden und konnte am folgenden Sonntag zum ersten Mal hier bei uns im Gottesdienst erklingen.

Unsere fleißige Organistin, Frau Manuela Zotz, freut sich mit uns über den Wohlklang des neuen Instrumentes.

Jeder Sonntag ist ein Osterfest

Auferstehung gibt Hoffnung

Am Ostermontag wurde wie jedes Jahr das Emmaus-Evangelium gelesen. Traurig und enttäuscht verlassen zwei Jünger Jerusalem. Sie laufen fort von der Stätte des Unheils, um nach dem schmählichen Scheitern Jesu am Kreuz innerlich und äußerlich Abstand zu gewinnen. Sie erkennen Jesus, der ihnen in neuer Weise seine Gemeinschaft schenkt. Ihre Trauer verwandelt sich in Freude. Jetzt müssen sie nicht mehr davonlaufen. Sie kehren zurück nach Jerusalem. Dort werden sie bezeugen: "Der Herr ist wahrhaft auferstanden!"

Der auferstandene Herr ist auch uns nahe. Er begleitet uns auf allen Wegen. Er sagt uns sein Wort und deutet uns den Weg. Er bricht auch uns das Brot. Müsste nicht auch unser Herz zu brennen anfangen? Jeder Sonntag ist ein kleines Osterfest - für uns Christen der wichtigste Tag der Woche. Am Sonntag an der Eucharistie

Pfarrer Msgr. Mag. Hermann Röck

teilzunehmen, ist unser Erkennungszeichen; die Mitfeier der Sonntagsmesse unser Bekenntnis zu Christus und unser persönliches Glaubenszeugnis für die Welt.

Die Erfahrung, dass der auferstandene Christus alle Wege des Lebens mitgeht, wünsche ich uns allen.

Ihr Pfarrer

Hermann Röck

Josefifeier am 18. März

Am 18. März feierte Herr Pfarrer Msgr. Mag. Hermann Röck zu Ehren unseres Hauspatrons, des Heiligen Josef, Gottesdienst in unserer Hauskapelle. Dr. Ludwig Fabritius spielte zum ersten Mal auf unserer wohlklingenden, neuen Orgel und ein Flötenduo trug ebenfalls zur feierlichen Gestaltung bei. Unser Küchenteam verwöhnte uns anschließend mit Brötchen und Getränken.

Wir bitten den Heiligen Josef auch weiterhin um seinen Schutz und Beistand.

Blitzlichter

Ein Streifzug durch unser Haus

Viele nette Begegnungen finden tagtäglich bei uns statt, sei es in der Pflege, beim Essen, im Heimcafe, bei den Aktivitäten, beim Frisör, in der Rezeption, … Einige konnten wir festhalten:

oben: Fr. Schauer bekommt Besuch von Therapiehund Nino u. Fr. Schweninger.

links: Fr. Huter mit Therapiehund Syra erfreut Frau Elisabeth Wehinger.

rechts: Frau Kurz (zweite von rechts) im Kreise lieber Verwandter.

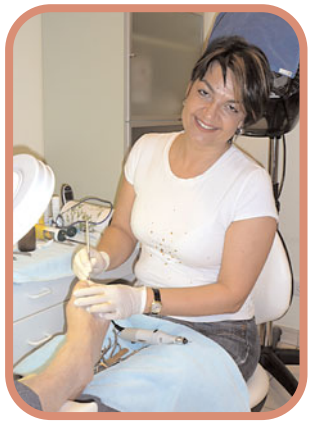
links: Frau Hochschwarzer mit selbstgebastelter Faschingsdekoration.

rechts: Frau Ullmann u. Frau Draxl bei einem morgendlichen Plausch

Pater Dr. Helmuth Platzgummer SJ bei seiner Geburtstagsfeier mit jungen Freunden.

oben: Fr. Maria Wieser feierte ihren 85. Geburtstag in feiner kleiner Runde in ihrer Wohngruppe auf Ost 2.

rechts: Die Fußpflegerin Frau Monika Obristhofer bei ihrer Arbeit.



rechts: Herr Kienberger lässt sich das Frühstück beim Zeitunglesen gut schmecken.

unten: Beide Elisabeths vom West Parterre beim liebevollen Anrichten der Speisen.

unten: Susanne und Lisi beim genauen Sortieren der Wäsche.

Monika Schlögl, Leiterin der Wäscherei, beim Einpatchen neuer Kleidungsstücke.

Fr. Hirsch u. Frau Hall (strickend) genießen den gemütlichen Vormittag.

Mitarbeiteraktivitäten

Rodelausflug

Am 2. Februar trafen wir uns, leider nicht vollständig, zu einem abendlichen Rodelausflug.

Fünf Wohngruppenleiter samt unserem Heimleiter machten sich auf den Weg zu den Gleinser Höfen im Stubaital. Der Vollmond war unser Begleiter und so gelangten wir nach einer guten Stunde ans Ziel. Im "Nichtrauchergasthof" genossen wir ein herrliches Abendessen. Gut gestärkt freuten wir uns auf die Abfahrt. Da Christoph (vom Nordhaus) bereits beim Aufstieg "aufmüpfig" war, wurde er, bevor es abwärts ging, noch anständig mit Schnee "einmassiert"!

Herr Dr. Juranek hatte das beste Wachs und flitzte talwärts, dass es nur so staubte!

Ab dem letzten Drittel hängten wir die Rodeln aneinander, das war vielleicht eine Gaudi!!!

Bericht von Dipl.Pfl. Claudia Landerer

"Powerfrauentag"

Einige Mitarbeiterinnen unseres Hauses zieht es in der Freizeit gern in die Berge, so auch manchmal gemeinsam an einem Samstag Vormittag. Meist wird erst ein Stück gewandert, anschließend gefrühstückt und ab und zu auch noch zu Mittag gegessen! Ihr letztes Ziel war die Nösslachjoch-Hütte im Wipptal. Nach dem Anstieg entlang der Rodelbahn wurde eingekehrt und bei köstlichen Kuchen und Schnittlauchbroten ordentlich "geneunert" und natürlich viel gelacht! Ein Teil der Gruppe verabschiedete sich anschließend und fuhr mit der Rodel ins Tal, der Rest der Gruppe brach mit Tourenschi auf, um das Nösslachjoch zu erstürmen. Bei prächtigem, beinah frühlingshaften Temperaturen erreichten die Bergsportlerinnen das Gipfelkreuz und genossen die herrliche Aussicht und das nette gemeinsame Erlebnis!

Kino-nachmittag

Jeden letzten Mittwoch im Monat finden sogenannte Kinonachmittage statt. Dabei helfen gelegentlich auch Schüler des AZW (Ausbildungszentrum West) mit, bereiten die Kinoplakate und Eintrittskarten vor, holen unsere Bewohner aus ihren Wohngruppen ab und betreuen sie während des Films. Im Jänner zeigten sie den legendären Film "Hallo Dienstmann" mit Hans Moser und Paul Hörbiger und viel wurde gelacht!!!

Ende Februar war der Film "Von der Jagd in Tirol" aus der Universum-Serie an der Reihe, ein wunderschöner Naturfilm über die Tiroler Berge und die heimische Tierwelt!

Theater-nachmittag

Vier Akteure der Steinacher Volksschauspiele spielten für unsere Senioren einen Einakter mit dem Titel "Perlen der Kompanie". Über die sog. "Perlen", drei junge Rekruten und ihren strengen Kommandanten, wurde viel gelacht, anschließend gab´s bei Kaffee und Kuchen gemütliche Unterhaltung mit unserem Zivildiener Josef Rotbart auf seiner steirischen Ziehharmonika. Vielen Dank!

SchülerInnen in unserem Haus?

Wir klären auf!

Mein Name ist Miriam Juri und ich besuche das Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe in Innsbruck. Ich habe nun die Hälfte der dreijährigen Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester erreicht. Das Konzept dieser Ausbildung ist der stetige Wechsel zwischen Theorie und Praxis. Genau gesagt hat man mehrere Monate Schule, und dann gehen wir ins Praktikum. Ob Klinik, Altersheim, Hospiz oder Hauskrankenpflege, es gibt viele verschiedene Bereiche in welchen man sein Gelerntes ausüben und praktische Anwendungen erlernen kann. Zurzeit bin ich hier bei euch im Haus St. Josef am Inn´ als Schülerin tätig und bekomme die Möglichkeit, wieder neue Menschen kennen lernen zu dürfen. Von jeder Begegnung kann ich etwas lernen. Sei es bezüglich ihrer Vergangenheit, ihren Bedürfnissen und Wünschen oder wenn es sich generell um zwischenmenschliche, emotionale Aspekte handelt.

Mein Praktikum absolviere ich in den Wohngemeinschaften Ost 3 und 4, auf welchen ich sofort von Beginn an positiv aufgenommen wurde. Mir gefällt es wirklich sehr gut und es bereitet große Freude hier zu arbeiten. Meine Aufgabe als Schülerin ist die pflegerische und teils "medizinische" Versorgung der BewohnerInnen. Die psychische/seelische Betreuung und Begleitung ist mindestens genauso notwendig, wenn nicht von größerer Bedeutung. Sowohl die pflegerische Qualität, als auch die menschliche, herzliche Seite wird in den Wohngemeinschaften sehr groß geschrieben. Das Pflegepersonal ist engagiert und versucht ihr Bestes, um die Lebensqualität ihrer BewohnerInnen so gut wie möglich gewährleisten zu können. Es wird einem sofort das Gefühl vermittelt, dass es sich hierbei um einen Platz zum Wohlfühlen handelt.

Vielen Dank für die wundervollen Begegnungen und die schöne Zeit!

Bericht von Miriam Juri

Pflege:

Pflege bedeutet all das für einen Menschen zu tun,

was er/sie sich selbst tun würde,

hätte er/sie das nötige Wissen,

die notwendigen Mittel,

sowie die erforderliche Kraft dazu.

Praktische Ausbildung

In erster Linie werden unsere SchülerInnen in den täglichen Bereich der Altenpflege eingeführt, welcher sehr viele schöne Momente, aber auch gewisse Herausforderungen in sich verbirgt. Jeder Bewohner / jede Bewohnerin spielt in dieser Lernentwicklung ihre eigene, persönliche Rolle und kann aus dem Grund auch als Meilenstein der pflegerischen Ausbildung bezeichnet werden. Ob es sich um eine 99-jährige, demente Dame oder einen älteren, mobilen Herren handelt, jeder hinterlässt seine individuellen Eindrücke und Spuren! Der direkte "Theorie- Praxistransfer" ist uns dabei besonders wichtig. In der Schule Erlerntes (z.B.: 10-Min-Aktivierungen, Biographiearbeiten, Umgang mit bestimmten Krankheitsbildern, etc.), sollte natürlich nach neuestem Wissen und bestem Gewissen umgesetzt werden. Dabei ist eine professionelle Unterstützung notwendig, welche durch das gesamte Pflegepersonal und unserem Pflegelehrer Herrn Wolfgang Brunner gewährleistet wird. Wolfgang huscht zweimal die Woche (montags und donnerstags) durch unsere Wohngruppen und beschäftigt sich sehr intensiv mit SchülerInnen und BewohnerInnen.

Für unsere zukünftigen Schwestern und Pfleger ist es notwendig, die Prioritäten in einer Langzeit-Pflegeeinrichtung kennen zu lernen. Denn wir im Haus St. Josef unterscheiden uns sehr stark von allen Akut-Pflegeeinrichtungen wie zum Beispiel unserer Universitätsklinik. Es darf dabei nicht vergessen werden, dass vieles konträr zum klinischen Alltag gehandhabt wird. Alle BewohnerInnen sollen bei uns ein Zuhaus finden können, in dem ihre Bedürfnisse, ihre Wünsche, ihre Routinetätigkeiten erfüllt werden aber auch ihr gegenwärtiges soziales Umfeld (Familie, Freunde, Bekannte, etc.) herzlich willkommen ist. Die Erhaltung der bestmöglichsten Lebensqualität ist uns persönlich sehr wichtig und hat oberste Priorität in unseren Wohngemeinschaften.

Es ist die Welt unserer BewohnerInnen, welche wir mitgestalten dürfen!

Bericht von DGKP Christoph Hain

AZW Minipflegestudium

erLEBENSwert
Minipflegestudium im
Haus St. Josef am Inn

Die Termine für die monatlich stattfindenden Vorträge, die für jedermann zugänglich sind:

7. April	Von daheim ins Heim
5. Mai	Burn out für pflegende Angehörige und Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
2. Juni	Der alte Mensch im Straßenverkehr — Mag. Norbert Blaha
7. Juli	Sommerfest

Fortbildung

Dekubitusprophylaxe im Haus St. Josef a. Inn

Ein Dekubitus oder das Wundliegen stellt eine große Komplikation im Pflegealltag dar:

- Der betroffene Heimbewohner erleidet häufig zusätzliche Schmerzen und Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit

- Der Pflegeaufwand steigt sprunghaft in die Höhe und ist in der Folge mit Mehrarbeit, Mehrbelastung und Kosten verbunden.

Darum bemühen sich Pflegepersonen, das Entstehen von Wundliegen unbedingt zu verhindern. Einem engagierten Team von Pflegepersonen war es wichtig, sich die neuesten pflegefachlichen Erkenntnisse zum Thema Dekubitus anzueignen. In eineinhalb Tagen Fortbildung haben sie sich nicht nur theoretische Kenntnisse erworben, sondern vor allem auch die praktische Umsetzung bei ausgewählten Heimbewohnern geübt. Vom korrekten Einschätzen der Risikofaktoren bei Heimbewohnern über eine genaue Pflegeplanung bis hin zum richtigen Lagern und Bewegen spannte sich der Bogen in dieser Fortbildung. Beim Lagern wurde der Aspekt "sich sicher und wohlfühlen und dies bei möglichst hoher Bewegungsfreiheit" besonders betont. Die Teilnehmer/innen haben alle Lagerungen nicht nur durchgeführt, sondern auch an sich selbst erlebt und so einen Eindruck von guter Lagerung nach den oben genannten Kriterien erhalten. Kein Wunder, dass bei der Abschlussrunde der praktische Wert dieser Fortbildung besonders gelobt wurde und jede der Pflegepersonen sich vorgenommen hat, die Inhalte dieser Fortbildung jetzt schrittweise im Pflegealltag umzusetzen.

Ein besonderer Dank gilt der Organisatorin, Fr. Ursula Posch-Eliskases und der Leitung des Hauses St. Josef a. Inn, die nicht nur die Kosten dieser Fortbildung übernommen, sondern durch das angenehme Ambiente auch ein gutes Lernen ermöglicht hat.

Ich wünsche allen Beteiligten, dass durch diese Fortbildung möglichst oft das Entstehen von Wundliegen bei den Bewohnern verhindert wird und so die Zufriedenheit mit der Pflege steigt.

Bericht von Annelies Sieber, MBA
Akad. Lehrerin für Gesundheitsberufe, diplomierte Gestaltpädagogin, Referentin der Fortbildung

Musik im Haus St. Josef am Inn

Frühjahrskonzert

Große Vorfreude machte sich breit, als bekannt wurde, dass das Salonorchester Veldidena ein Frühlingskonzert in unserem Haus gestalten wird.

Die 11 Musiker unter der Leitung des Geigers Johann Auer gaben viele bekannte Melodien zum Besten, die wahrlich Frühlingsgefühle wach werden ließen. Da hörten wir die berühmte Barcarole aus Hoffmanns Erzählungen von J. Offenbach, eine Polka-Mazur von J. Strauss, ein Frühlingslied von Mendelsson-Bartholdy, Flotte Beine von B. Anker und vieles mehr!

Auch passende Gedichte wurden zwischen die Stücke eingestreut und lockerten das schöne musikalische Programm auf. Nach diesem beschwingten Nachmittag darf der heiß ersehnte Frühling kommen — unsere Senioren wären eingestimmt!

Liederrunde

"Wo man singt, da lass´ dich ruhig nieder,
böse Menschen haben keine Lieder!"
(Johann Gottfried Seume, 1804)

Unter diesem Motto treffen sich wöchentlich an die 15-20 Bewohner in der Hauskapelle, um gemeinsam zu singen. Unser Repertoire reicht von Volksliedern, Scherzliedern, über Wiener Lieder und einigen Schlagern. Da die weiblichen Sänger in unserer Runde meist in der Überzahl sind, legen sich Herr Furtschegger und Herr Unterluggauer umso mehr ins Zeug, um den männlichen Part zu vertreten. Herr Furtschegger war früher im Sillianer Kirchenchor, Herr Unterluggauer im Chor des Bruder Willram Bundes.

Ab und zu bekommen wir Besuch: Diesmal war ein begeisterter Zitherspieler zu Gast. Herr Norbert Eigentler aus Hötting lernte schon in der Kindheit Zither und noch heute, er ist weit über 80, spielt er wunderbar und begleitet uns gern beim Singen. Eine schöne, willkommene Abwechslung!

Heimchronik

Unsere Verstorbenen
seit Jänner 2010:

am 02.01.2010 Ida Prettenhofer
am 04.01.2010 Walter Trsek
am 20.01.2010 Robert Horngacher
am 08.02.2010 Josef Schwamm
am 10.02.2010 Johann Zeiler
am 11.02.2010 Anna Weth
am 21.02.2010 Rosa Sprenger
am 27.02.2010 Werner Friehe
am 03.03.2010 Martha Moriel
am 10.03.2010 Maria Mazzalai

Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben.

(Joh 11,25-26)

Unsere neuen Heimbewohner:

Wir heißen unsere neuen Heimbewohner herzlich willkommen:

Harald Resch
Franziska Mühlsteiger
Lisbeth Kircher
Friedrich Wedl
Brigitte Schreckeneder
Elisabeth Schneller
Maria Schranz
Herlinde Mitterer

Vorschau

April

01.04. Gründonnerstag
9.30 Uhr Hl. Messe
02.04. Karfreitag
15 Uhr Kreuzverehrung
04.04. Ostersonntag
9.30 Uhr Hl. Messe
07.04. Besuch der Wiltener Stiftskirche
14.04. Geburtstagsfeier
20.04. Diavortrag
28.04. Fünf Uhr Tee mit Tanz

Mai

06.05. Muttertagsfeier
13.05. Christi Himmelfahrt
20.05. Geburtstagsfeier
23.05. Pfingstsonntag
9.30 Uhr Hl. Messe
26.05. Kino im Heim

Juni

03.06. Fronleichnam
08.06. Wallfahrt nach Absam
10.06. Geburtstagsfeier
14.-18. Bewohner-Urlaub
23.06. Theateraufführung d. Tiroler Landestheaters

Alles Gute!

In fröhlicher Runde feierte unsere Seelsorgerin Dorothea Paumgartten ihren 60. Geburtstag.

Unser Heimleiter Dr. Christian Juranek gratulierte ihr herzlich mit dem Wunsch, sie noch lang so schwungvoll in unserer Mitte zu haben! Einige Kolleginnen überreichten ihr Geburtstagstorte samt sportlichem T-Shirt, mit dem sie noch viele Berg- und Schitouren unternehmen kann. Frau Paumgartten ist bereits seit über 10 Jahren bei uns im Haus und bereichert mit ihrer fröhlichen unkomplizierten Art Mitarbeiter wie Bewohner gleichermaßen. Sie hat immer Interesse, ein offenes Ohr und Verständnis für uns alle, danke dafür!

Herzlichen Glückwunsch!

Zum Geburtstag gratulieren wir herzlich!

Januar:
Juliana Plattner
Erika Gatterer
Gertrud Peer
Johann Kreuzroither
Dorothea Matzak
Helga Müller
Maria Schranz

Februar:
Filomena Fankhauser
Aloisia Gstir
Maria Paumgartten
Herta Pilser
DI Erich Hanausek
Anna Höpfl
Maria Wieser
Berta Gruber
Josefine Draxl
Anton Furtschegger
Dr. Helmuth Platzgummer
Lisbeth Kircher
Marianne Widner
Wilhelm Almadin
Barbara Krahl
Erich Larcher

März:
Agnes Welzenberger
Anna Atzl
Anna Hatzl
Friedrich Wedl
Anna Renner
Rudolf Küchli
Franziska Mühlsteiger
Ingeborg Österle
Elke Philipp
Regr. Günther Cernin
Peter Kienberger

Ein Blumenstrauß

Ein Wunsch voll Zärtlichkeit und diese Blumen bring ich heut Dir als Gabe dar:
Stets umschweb' Dich Heiterkeit, Freude und Zufriedenheit in Deinem neuen Lebensjahr.

Museumsbesuch

"Geschichten vor Bildern"

Passend zur winterlichen Jahreszeit war diesmal Alfons Walde, ein berühmter Tiroler Maler, Mittelpunkt unserer Bildbetrachtung im Tiroler Landesmuseum Ferdinandeum in Innsbruck.

"Winterlandschaft" hieß das Bild aus dem Jahr 1926, das uns die beiden kunstverständigen Mitarbeiterinnen erklärten. Sie erzählten vom harten Leben, der Arbeit und den Ängsten in den Bergdörfern, von der Zeit, als in Kitzbühel und St. Anton der Tourismus langsam entstand und die ersten Bergbahnen gebaut wurden. Wir bestaunten Waldes Umgang mit den Farben blau, schwarz, weiß und die Art und Weise, wie er Landschaften gemalt hat. Als ob man selbst mitten drin stünde, so tiefenwirksam stellte er Berge, schneebedeckte Hügel und vor allem deren Schatten dar. Bei passender Musik und einer kleinen Jause konnten wir das wunderschöne Bild ausgiebig genießen und verdauen!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Haus St. Josef am Inn; Innstraße 34, 6020 Innsbruck; Tel. 0512/22445; Fax 0512/22445-4599;
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Christian Juranek
Redaktion: Ursula Posch-Eliskases (E-mail: posch-eliskases@haus-sanktjosef.at), Barbara Erharter und Dorothea Paumgartten
Erscheinungsweise: vierteljährlich; die Zeitung ist nicht für den Verkauf bestimmt.
Erscheinungsort: Innsbruck; Auflage: 500 Stk.
Layout: Martin Leiter
Druck:

meindruckportal.de
... einfach.günstig.drucken

Bildquellen: Falls nicht anders gekennzeichnet, liegen die Bildrechte des verwendeten Bildmaterials beim Herausgeber.

Die **nächste Ausgabe** des Josefs-Blattl erscheint **Anfang Juli**.

Bild der Titelseite:

Erste Frühlingsboten, Bild: Anton Leiter

Bilder der Rückseite:

Fotos vom Ausflug in die Gärtnerei Jäger:

1) *Frau Lorenzi inmitten wunderschöner Callas.*
2) *Die Osterzeiten bringt eine bunte Frühlingspracht.*
3) *Frau Schönherr genießt mit Pater Dr. Platzgummer eine Pause inmitten der Blumen.*
4) *Auch Frau Bauer findet Gefallen an der Farbenpracht*
5) *Frau Zelger und Zivildiener Josef auf einem kleinen „Abstecher“ in der Kakteenabteilung.*

Schmunzelecke

Was ist der Unterschied zwischen einem französischen, einem englischen und einem deutschen Pensionär? Der französische Rentner trinkt seinen Ricard und geht zu seiner Freundin. Der englische Rentner trinkt seinen Whisky und geht zum Pferderennen. Der deutsche Rentner nimmt seine Herztropfen und geht weiterhin zur Arbeit.

Fragt eine Frau einen Mann, wo er die neue Krawatte gekauft habe, wird er antworten: "Bei Peek&Cloppenburg im Kaufhaus Tyrol." Fragt der Mann die Frau, wo sie die Schnitzel gekauft habe, wird sie erwidern: "Wieso? Schmecken sie nicht?"

Der Reporter fragt den Hundertjährigen: "Wie haben Sie es denn fertig gebracht, so alt zu werden?" "Diese Frage kann ich Ihnen im Moment nicht beantworten", bittet der Methusalem um Verständnis, "denn ich verhandle gerade mit vier verschiedenen Arzneimittelfabrikanten."

Rätselseite

Blumenwiese

Welche der nebenstehenden vier Blumen finden Sie nicht auf der obigen Blumenwiese?

(c) Medienwerkstatt Mühlacker www.medienwerkstatt-online.de

Fotos vom Ausflug in die Gärtnerei Jäger