Nr. 18 Die Zeitschrift des Haus St. Josef am Inn – Senioren- und Pflegeheim Oktober 2012

Josefs-Blattl

Ein Ort der Begegnungen

Feste im Sommer

Auszeit vom Alltag

Kultur im Haus

Die Stille auf der Alm

Haus St.Josef am Inn

Inhalt

Ein wunderbarer Ort im Haus St. Josef am Inn, wo Begegnungen aller Art stattfinden. 4

Eine Konzertreihe in Heimen bringt die Kultur zu den BewohnerInnen in´s Haus. 8

Urlaub vom Alltag. Abschalten, auftanken und es sich gut ergehen lassen. 10

Schattige Terrassen und laue Sommerabende machten Lust auf Sommer-Feste. 16

Hüttengaudi auf der Sattelbergalm mit abendlichem Lagerfeuer bis spät in die Nacht hinein. 24

Inhalt

Vorwort	03
Das neue Inncafé	04
Stadtteilefest „Anpruggen“	06
Musik als Impuls	08
Auftritte im Haus	09
Vorarlbergurlaub 2012	10
Tagesausflug nach Mariastein	12
Powerfrauen im Haus	13
Ausflüge im Sommer	14
Das legendäre Oldtimer Fest	16
Wenn der Darm streikt...	18
Kinästethik Fortbildung	19
Sommernachtsball	20
Betriebsausflug im Frühling	22
Abschiede auf Zeit und für immer	23
Hüttengaudi auf der Sattelbergalm	24
Geburtstagsfeiern Juni, Juli	26
August und September	28
Blitzlicher des Hauses	29
Seelsorge	30
Wir gedenken...	31

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Haus St. Josef am Inn GmbH; Innstraße 34, 6020 Innsbruck; Tel.: 0512/22445, Fax: 0512/22445-4599; Homepage: www.haus-sanktjosef.at; für den Inhalt verantwortlich: Dr. Christian Juranek. Redaktion: Carla Richtmann (richtmann@haus-sanktjosef.at) und Dorothea Paumgartten. Erscheinungsweise: vierteljährlich, die Zeitung ist nicht für den Versand bestimmt.
Erscheinungsort: Innsbruck; Auflage: 600 Stk.
Layout, Satzung und Gestaltung: Carla Richtmann
Druck: Saxoprint

Bildquellen: Falls nicht anders gekennzeichnet, liegen die Bildrechte des verwendeten Bildmaterials beim Herausgeber. Titelbild und Rückseite: Anton Leiter
Die nächste Ausgabe des Josefsblattl ist für Jänner geplant.

Vorwort von Dr. Christian Juranek

Liebe Freunde des Haus St. Josef am Inn,

Die wärmste unserer Jahreszeiten neigt sich dem Ende entgegen, die Zeit der Entspannung macht der Zeit der Arbeitspflichten wieder zunehmend Platz. In der Rückschau durften wir wieder viel Schönes erleben, vor allem der Urlaub in Vorarlberg hat uns mit besonderem Sommergefühl beschenkt. Wenn ich den TeilnehmerInnen des Urlaubsaustausches begegne, so schwärmen sie immer noch von den bunten Urlaubstagen und können kaum verstehen, weshalb der eine oder die andere anfänglich etwas gezögert hatte, mit dabei zu sein. Das Elektrobootfahren am Bodensee, die Schiffsreise zu den Straßengauklern nach Lindau, das Grillen um das Lagerfeuer am alten Rhein, die Fahrt mit der Bergbahn auf den Pfänder und all die anderen Urlaubshöhepunkte haben ganz unbemerkt Jugendlichkeit und Frische in die Herzen unserer Bewohner gebracht, von denen diese bis heute zehren und erzählen. Genauso war es mit unserem Urlaub auf der Alm.

Gemeinsam mit einer Gruppe von PflegeschülerInnen haben wir die Tage auf der Alm genossen, selbst Brot gebacken, Marmelade eingekocht, um das Lagerfeuer gesungen und musiziert, das nächtliche Knarren in den Hüttenzimmern wie früher erlebt, oder in einer Bergmesse unter freiem Himmel für die wunderbare gemeinsame Zeit gedankt. Diese Angebote zur Sommerfrische haben das Ziel, auf kreative Weise neue Erlebnisse und Begegnungen zu ermöglichen. Wir setzen alles daran, den Menschen den oft tief sitzenden Schrecken vor einem Senioren- und Pflegeheim zu nehmen und unser Haus als Ort der Lebensfreude zu vermitteln. Unsere Urlaubsangebote sollen nicht im Sinne eines „fun forever" verstanden werden oder als Weg, sich mit oberflächlicher Leichtigkeit über die Lasten des Alters drüber zu schwindeln. Das entspräche nicht unserer christlichen Grundhaltung. Aber die Bürden des Alterns lassen sich einfach in einer erbauenden, froh machenden und tragenden Gemeinschaft leichter bewältigen. In diesem Sinne blicke ich in Freude zurück auf den wohl tuenden Sommer, in dem wir uns bemüht haben, Chancen, die uns geboten waren, zum Wohl der uns anvertrauten Menschen zu nützen. Gleichzeitig freue ich mich auf die Herausforderungen, die das neue Arbeitsjahr für uns alle im Haus bereit hält.
Einen guten Start hinein in den Herbst wünscht auch Ihnen von Herzen,

Dr. Christian Juranek
(Geschäftsführer)

Das neue InnCafé

Ein wunderbarer Ort der Begegnung im Haus St. Josef am Inn

Die Menschen, die den Fernsehraum des ehemaligen Malfattiheimes besuchten, wünschten sich ab und zu etwas zu trinken. Eine provisorische Bar wurde eingerichtet und erfüllte lange Jahre ihren Zweck. Die Zeit ist weiter fortgeschritten, die Bewohner bekamen ihren Fernseher in ihr eigenes Zimmer, der Fernsehraum wurde nur mehr selten genützt. Dafür wünschte man sich eine Bewirtung auch der Angehörigen und anderer Besucher. Das erste Heimcafé wurde vor etwa zwölf Jahren eröffnet und erhielt nach einem Wettbewerb unter den Mitarbeitern den Namen: „Terrassencafé am Inn". Es war einfach gehalten, tat aber lange Jahre seine Dienste zur Zufriedenheit der Gäste.

Inzwischen hat sich das Terrassencafé am Inn zu einem Kaffeehaus mit über 70 Sitzplätzen hoch gearbeitet und entsprach in den unterschiedlichsten Belangen nicht mehr den Anforderungen der Zeit. Der Boden war kaputt, die Geräte gaben nach und nach ihren Geist auf, das Backoffice hätte einer Kontrolle der Lebensmittelbehörde vermutlich nur mehr schwer standgehalten, das Mobiliar war abgewohnt, die Terrasse präsentierte sich für ein Stadtcafé zu billig. Eine Generalsanierung ist nach all den Jahren notwendig geworden.

Unser Architekt, DI Romed Inhoven, hat sein Fachwissen und seine ganze Kreativität eingesetzt und ein topmodernes und doch behindertengerechtes Kaffeehaus entworfen.

Sowohl die Terrasse als auch der Innenbereich präsentieren sich vom Feinsten. Viel Glas bis zum Boden, helle, moderne Farben, ein funktionell durchdachter Gastrobereich mit Bar- und Schankanlage, die den Vorschriften entsprechen und hochwertigstes Mobiliar vermitteln Offenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Zwei Monate lang wurde das Café umgebaut und zeigt sich nun in einem neuen Kleid. Es hat eine völlig neue Identität erhalten und damit auch einen neuen Namen: aus dem „Terrassencafé am Inn" wurde das „InnCafé", ein Name, dessen Doppelsinnigkeit nicht zu übersehen ist.
Wir freuen uns über diesen neuen Ort der Begegnung, der unsere Bewohner, ihre Angehörigen, alle Freunde des Haus St. Josef am Inn, aber auch alle Spaziergänger, die zufällig zu uns „hereinschneien", willkommen heißt. Das Kaffeehaus ist die ganze Woche über von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet, am Freitag um 14:30 Uhr lädt es zu einer kleinen Kulturveranstaltung ein. Wir freuen uns alle, wenn auch Sie einmal unsere Gäste sind, und wir Sie bewirten dürfen.

Ich glaube, mit dem neuen Ambiente versprechen wir nicht zu viel. Die Rückmeldungen unserer Gäste gehen in die Richtung, dass man nicht mehr recht unterscheiden kann, ob man sich in einem guten Hotel im Urlaub oder in einem Senioren- und Pflegeheim befindet. Auf alle Fälle ist das neue InnCafé ein weiterer Beitrag dazu, dass eine Einrichtung, wie wir es sind, mehr und mehr ihren Schrecken verliert und als Ort des Lebens mit neuen Chancen und Begegnungen erkannt wird.

Stadtteilefest „Anpruggen“

Das Haus St. Josef am Inn feierte mit!

Mit einem Fest entlang der Innstraße von St. Nikolaus bis Mariahilf gelang es der Gastronomie, den Geschäften sowie Organisationen dieser Stadtteile auf die Vielfalt an Handwerkern, Kulinarien, Nationalitäten und wunderschönen Winkeln und Ecken aufmerksam zu machen, die diese beiden Stadtteile am Inn zu bieten haben und so lebenswert machen.

Da vielen unserer BewohnerInnen der Trubel und die Hitze zu groß waren, wir uns aber als St. Nikolauser am Fest beteiligten, zauberten wir kurzerhand mit dem Straßenkünstler Don Bernardo etwas Feststimmung in unser Haus. Somit konnten wir hautnah einen „abgebrannten Zauberer“ mit brennender Geldtasche bestaunen und wunderten uns über rote Bälle in unseren Taschen und Fäusten. Die Vinzenzgemeinschaft des Tiroler Mittelschülerverbandes verwöhnte unsere Gäste mit Gegrilltem auf der Schatten spendenden Terrasse und Heimleiter Dr. Juranek umrahmte mit seinen Söhnen den Nachmittag mit flotter Musik.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an den Zauberer Don Bernardo sowie an die Vinzenzgemeinschaft des Tiroler Mittelschülerverbandes.

Musik im Haus als Impuls

für das neue Kulturcafé des Haus St. Josef am Inn

Kulturveranstaltungen
im Haus St. Josef am Inn:
Jeden Freitag um 14:30 Uhr
im InnCafé des Hauses.

Viele ältere Menschen, vor allem solche, die in Senioren- und Pflegeheimen wohnen, tun sich schwer, eine Abendveranstaltung zu besuchen und am kulturellen Leben der Stadt teilzunehmen. So entwickelte der bekannte Innsbrucker Kabarettist Markus Linder folgende Idee:
Die Bewohner von Senioren- und Pflegeheimen sollten eine Kulturveranstaltung besuchen können, ohne das Haus zu verlassen. Ein Pool von Musikern wurde gegründet, die in den Innsbrucker Heimen musizieren.
Unterstützt wurde Markus Linder vom Rotary Club Innsbruck – Goldenes Dachl, der eine Blues Night im Treibhaus organisierte. Der Erlös kam dem Projekt zugute. Im Jahr 2011 erfreuten sich die öffentlichen Heime an der guten Sache, heuer sind es die privaten Senioren- und Pflegeheime Innsbrucks. Konkret umgesetzt wird die Idee von Herrn Mag. Mike Kraher, mit Künstlernamen „onkelmike".

Das Haus St. Josef am Inn hat die Idee ausgebaut und bietet zusätzlich im neuen InnCafé eine Kulturveranstaltung an. In diesem Kulturcafé können Besucher mit ihren Angehörigen an jedem Freitag um 14:30 Uhr eine angenehme Stunde verbringen. Herzlich lade ich dazu ein und freue mich, wenn dieses neue Angebot gut angenommen wird und den Besuch in unserem Haus bei möglichst vielen zum Kulturbesuch werden lässt.

Dr. Christian Juranek

Musik, Theater und Gesang

Besuch vom Kindergarten Kettenbrücke sowie vom Viller Chor

Kurz vor den Sommerferien beglückten die Kindergartenkinder des Übungskindergartens Kettenbrücke unsere Senioren und Seniorinnen mit dem Singspiel „Die Vogelhochzeit".

Mit ihren fröhlichen Liedern und Tänzen brachten sie viel Leben und Schwung in unser Haus!

Herzlichen Dank den beiden engagierten Pädagoginnen!

Einen bunten sommerlichen Strauß an Liedern und Weisen gab der Viller Chor, für Augen und Ohren, unter der Leitung von Ernst Reismann zum Besten.
Ausgewählte Lieder wechselten sich mit Stücken für Flügelhorn und Ziachorgel ab. Die rührige Obfrau Martha Gutternig streute eigene lustige Gedichte in das schöne Konzert.

Herzlichen Dank für den unterhaltsamen Nachmittag!

Urlaub vom Alltag

Abschalten, auftanken und es sich gut ergehen lassen.

Im Juni waren wir wieder in unseren Vorarlberger Partnerheimen Wolfurt und Satteins zu Gast.
Am ersten Tag sind wir, nachdem wir uns von der Fahrt ein wenig erholt hatten, zum Bodensee gefahren um Eis, Kaffee und Kuchen zu genießen. Es hatte wie am Meer 30 Grad im Schatten und Segelschiffe im Hafen von Hard ließen so richtig Ferienstimmung aufkommen.
Mit dem Schiff ging es nach Lindau, wo besonders die Straßenkünstler begeisterten. Die Fahrt mit der Seilbahn auf den Pfänder gehörte ebenso dazu wie die Fahrt mit dem Elektroboot. Eine Bewohnerin sagte, dass sie das erste Mal in ihrem Leben (89 Jahre) in einem Boot sitze. Sie hat es einfach nur genossen. Eine andere Dame (93 Jahre) hat das Steuer übernommen und ist mutig über die Wellen „geritten". Der Höhepunkt war ein Besuch des Affenbergs in Salem. Freilaufende Berberaffen, die von den Bewohnern gefüttert wurden, haben für Staunen und Erheiterung gesorgt. Zum Abschluss besuchten wir noch die Wallfahrtskirche Bildstein. Wir haben Kerzen angezündet zum Dank dafür, dass der Urlaub ohne Zwischenfälle abgelaufen ist.
Es war schön zu beobachten wie die Bewohner untereinander zusammen gewachsen sind, viel miteinander geredet, gelacht und sich unterstützt haben.
Ich bin immer wieder erstaunt, welche Ausdauer und Energie in den Senioren steckt und wie flexibel sie auf Veränderungen reagieren. Alle, die dabei waren, haben schon angekündigt: „Im nächsten Jahr fahren wir wieder mit!"

Erholung

im Haus St. Josef am Inn

Während die BewohnerInnen unseres Hauses in Vorarlberg ihren Urlaub genossen, verbrachten Bewohnerinnen aus unseren Partnerheimen Satteins und Wollfurt ihren Urlaub in unserem Haus. Wir waren neugierig und wollten wissen, wie man im Haus St. Josef am Inn seinen Urlaub verbringt: „Wir gingen am Inn entlang spazieren, besuchten die Altstadt von Innsbruck, machten einen Einkaufsbummel und genossen die nahe Natur um die Stadt herum. Des Weiteren besichtigten wir Seefeld, fuhren an den Achensee, erlebten gesellige Stunden beim Grillfest und erholten uns auf der wunderschönen Dachterrasse. Wir ließen uns einfach rundum verwöhnen und nahmen nach fünf Tagen Aufenthalt wieder Abschied von unserem „Hotel“ Haus St. Josef am Inn. Danke, dass wir da sein konnten und danke an alle im Haus St. Josef am Inn für die fürsorgliche Betreuung.“

Sylvia, Aloisia, Maria, Reinhilde, Margarethe und die Begleiterinnen Renate und Helga

Burg und Wallfahrtsort Mariastein

Tagesausflug mit den freiwilligen MitarbeiterInnen

Der Kern des Freiwilligen Teams machte sich Ende Juni auf den Weg zur Burg und zum Wallfahrtsort Mariastein zwischen Wörgl und Kufstein. Dort angekommen wurden wir von Prof. Sandbichler in Empfang genommen und in den Ort der Besinnung und der inneren Einkehr, die eine Wallfahrtskirche auf Menschen ausübt, eingeweiht. Die Kühle des alten Gemäuers kam uns an diesem heißen Juni-Tag sehr entgegen, wodurch wir den Ausführungen mit Staunen folgen konnten:

Mariastein wurde von den Freundsbergern, eines der mächtigsten Adelsgeschlechter des Unterinntales, in der Mitte des 14. Jahrhunderts errichtet.

Im obersten Geschoß des Turmes befindet sich die ursprünglich gotische Gnadenkapelle mit dem Gnadenbild, eine Madonna mit Kind aus der Zeit um 1450, wo wir mit einer kleinen Andacht inne hielten. Danach ging es in den Fürstensaal mit reich geschnitzter Kassettendecke und dem Rittersaal, welcher heute als Museum eingerichtet ist und wo wir Teile der einstigen Schatzkammer bestaunen konnten.

Zu den ganz besonderen Schätzen von Mariastein gehören die Landesinsignien von Tirol, Krone und Zepter der Grafen von Tirol. Im Jahre 1602 hat Erzherzog Maximilian III. diese fürstlichen Gaben der Gnadenmutter von Mariastein gestiftet.

Im Turmuntergeschoß befindet sich die ehemalige Burgkapelle mit ihrem spätgotischen Gewölbe, ein sehr besinnlicher und mystischer Ort, wo heute zahlreiche Kerzenlichter brennen, die bittende und dankende Pilger entzünden.

Powerfrauen

bei Sr. Edmundis in Sterzing ...geben die Hoffnung nicht so schnell auf

Unser „Powerfrauen-Ausflug" führte uns im Sommer nach Sterzing zu Sr. Edmundis. Viele werden sich noch an sie erinnern und wir empfanden das Wiedersehen so, als hätte sie sich erst vor ein paar Monaten verabschiedet. Sie führte uns durch das Kapuzinerkloster, in dem die Steyler Missionsschwestern in Südtirol ihre Heimat gefunden haben. Danach wurden wir mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt und erlebten einen wunderschönen Nachmittag im Klostergarten.

Nach einem schweren Sturz war Frau Magdalena Fabritius für´s erste einmal an das Bett gefesselt. Mit 89 Jahren war es für sie sehr schwer vorstellbar, jemals wieder auf die Beine zu kommen. Aber siehe da, es kam ganz anders: Mit Cornelia Krall, eine unserer freiwilligen Mitarbeiterinnen, an ihrer Seite, die fest an sie glaubte und sie motivierte, wo sie nur konnte, ging es zuerst sitzend im Rollstuhl an die frische Luft. Die ersten Schritte gelangen nur mit Stütze und nicht sehr weit, womit sie sich im Schneckentempo, wie sie selbst beschreibt, fortbewegte. Aber aus einzelnen Schritten wurden eines Tages mehrere Schritte und irgendwann waren Glaube und Ehrgeiz, es vielleicht doch zu schaffen, wieder da. Aus mehreren Schritten mit Stütze wurden wenige Schritte ohne fremde Hilfe und so arbeiteten sich die beiden Damen von kleinen Zielen zu großen Erfolgserlebnissen weiter, bis sie an ihr Ziel gelangten: Zu Fuß, ohne Hilfe und „freihändig" in den Hofgarten hinüber spazieren und sich am großen Energiestein energetisch auftanken.

Ausflüge im Sommer

Kühlendes Nass und luftige Höhen

Im Sommer sind wir immer besonders gern auf Wanderschaft. So zog es uns dieses Jahr zu Tiroler Seen und in kühle, luftige Höhen.
Der Weißlahn-See in Terfens eignet sich hervorragend zum Beobachten der Fischer und riesiger Hechte, die sich dort scharenweise tummeln, aber auch zum gemütlichen Einkehren im Fischerhäusl.
Auf dem Bild unten rechts sehen wir, wie wir die herrliche Ruhe und wunderschöne Umgebung des Lottensees bei Mösern/Telfs auf 1270 Seehöhe genießen konnten. Inmitten des Waldes liegt dieser kleine, idyllische See samt Insel, der nur alle paar Jahre zum Vorschein kommt und im Oktober wieder verschwindet. Einige Senioren erinnerten sich an frühere Sommererlebnisse: Frau Amalie Waldeck war bereits in den 50ern hier mit ihren Kindern zum Baden.
Von der Hinterhornalm aus auf 1500 Metern unterhalb des Hundskopfs überblickten wir das Inntal vom Kellerjoch bis hinauf zum Ranggerköpfl.

Windegg und die Höfe

Orte, um zur Ruhe zu kommen

Einen herrlichen Ausblick über das Inntal hatten wir vom Gasthaus Windegg am Tulferberg aus. Nach einem Besuch mit Gesang im netten Kirchlein kehrten wir bei Frau König ein, die uns schmackhaften Kuchen und Kaffee kredenzte. Anfang August starteten wir Richtung Mutters, fuhren weiter nach Kreith und erreichten über eine unwegsame Forststraße das Alpengasthaus Stockerhof mit Panoramablick ins Stubai, wunderschönen Wiesen und Wanderwegen und hausgebackenen Kuchen.

Einer unserer Ausflüge führte uns zum ersten Mal in die Axamer Lizum. Dort liegt der Adelshof, ein Erbhof mit unglaublicher Blumenpracht, um die sich die Seniorchefin persönlich kümmert. Bei unserer Ankunft zogen noch Nebelschwaden über die Bergwelt, doch bald schien die Sonne und die Stubaier Kalkkögel und umliegenden Berge kamen zum Vorschein. Wer spazieren wollte, konnte im nahe gelegenen Wildgehege Damwild beobachten oder die Kapelle besuchen.

Oldies bei den Goldies

Es war wieder ein besonderes Ereignis!

Laut Kalender, 7. Juli 2012, war es bereits Sommer. Laut aktuellem Wetter war es eine Mischung aus launigem April und frühherbstlichem Herumzögern, als die Vinzenzgemeinschaft des Tiroler Mittelschülerverbandes, unterstützt von Mädchen der ebenfalls katholischen Studentenverbindung Veldidena, zu der nun schon traditionellen Fahrt mit wunderschönen Oldtimern in die Umgebung Innsbrucks einlud.
Zahlreiche Bewohner konnten sich in den herrlichen Ledersitzen ehemaliger Staatskarossen oder in den bestens restaurierten Alltagsautos, welche zum Teil manch Bewohner des Hauses selbst einmal sein Eigen genannt hatte, räkeln. Erinnerungen keimten auf, Gespräche mit den Besitzern der Fahrzeuge und Fachsimpeleien begleiteten die Ausfahrt. Manch einer schwärmte noch Wochen danach, welch Erlebnis dies war. Zu den besonderen Höhepunkten dieses Jahres zählte erneut die betagte Beiwagenmaschine, in der sich eine Bewohnerin kutschieren ließ und ein altes Mannschaftsfahrzeug der freiwilligen Feuerwehr, dessen Charme sogar die Pflegedienstleiterin Sr. Agnes nicht widerstehen konnte.
Während der gemütichen Ausfahrt wurde der Grill angeworfen und köstliche Düfte umwehten die Nasen der Zurückkommenden. Untermalt von den fröhlichen, flotten Klängen, welche vom jungen Studenten Clemens Juranek bravourös dargeboten wurden, verzehrte man Köstlichkeiten und konnte anschließend bei Kaffee und Kuchen und einer kleinen Plauderei den Nachmittag ausklingen lassen. Der Nachmittag ging zu Ende und manch ein Bewohner hofft, dass er auch im nächsten Jahr ein derartig gemütliches Fest erleben kann.

Die Mitglieder des Oldtimerclubs Innsbruck polieren und pflegen ihre Schätze schon heute, damit sie im nächsten Jahr wieder einsatzbereit sind.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an die Vinzenzgemeinschaft des Tiroler Mittelschülerverbandes sowie allen Beteiligten für die Organisation und die Gestaltung eines unvergesslichen Festes.

Der alljährliche Adventmarkt unseres Hauses findet am Samstag, den 1. Dezember statt.

Wenn der Darm streikt

...und die Seele darunter leidet!

Verstopfung oder Obstipation, wie Mediziner erschwerten, seltenen Stuhlgang nennen, ist kaum einem Erwachsenen fremd. Manchen Menschen macht schon ein Ortswechsel, verbunden mit einer anderen Kost, schwer zu schaffen. Bei anderen können Stress, Flüssigkeitsmangel oder Bettlägrigkeit die Verdauung beeinträchtigen. Verstopfung ist dann ein Thema, wenn Betroffene weniger als dreimal pro Woche auf die Toilette müssen, nur durch starkes Pressen eine Darmentleerung erreichen oder sich im Körper das Gefühl der unvollständigen Entleerung breit macht. Verstopfung zählt zu den häufigsten Beschwerden in den Industriestaaten. Bis zu 30% der Österreicher sind davon zumindest zeitweise betroffen. Und mit dem Alter steigt die Häufigkeit rapide an. Dabei sind es öfter Frauen als Männer, die unter den typischen Symptomen wie etwa Schmerzen bei der Stuhlentleerung, Völlegefühl und Bauchschmerzen leiden. In den meisten Fällen ist eine Verstopfung harmlos. In selteneren Fällen kann sie aber auch Symptome einer anderen Krankheit, wie etwa des Kolonkarzinoms, sein. Die häufigste Ursache für Verstopfung ist aber eine ballaststoffarme Ernährung in Verbindung mit zu wenig Flüssigkeit und mangelnder körperlicher Aktivitäten. Manchmal können auch bestimmte Medikamente wie Beruhigungsmittel oder Antidepressiva Verdauungsprobleme auslösen. Auch die psychische Verfassung kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Darmbeschwerden sind oft Ausdruck eines seelischen, nicht anders mitteilbaren Konflikts. Menschen, die beruflich gehetzt oder im Stress sind, nehmen sich beim Stuhlgang keine Zeit und unterdrücken so den natürlichen Rythmus der Stuhlentleerung. Um die Verstopfung zu beheben, hilft am ehesten eine Umstellung der Essgewohnheiten. Ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag können Wunder wirken. Auch regelmäßige Bewegung, Entspannungsübungen und Kräftigung der Bauchmuskulatur lösen Verstopfungen. Unbedingt einen Arzt aufsuchen müssen Betroffene, wenn die Darmentleerung mit starken Schmerzen verbunden ist, eine Gewichtsabnahme nicht erklärbar oder Blut im Stuhl ist. Grundsätzlich muss vor einem Missbrauch von Abführmittel gewarnt werden, weil diese zu Leberschäden und Elektrolytstörungen, etwa Kaliummangel im Blut, führen können. Besser ist es, dem Darm durch richtige Ernährung und Bewegung erst gar keine Chance einzuräumen, träge zu arbeiten.

Tipps gegen einen trägen Darm:

- auf ballaststoffreiche Ernährung umstellen und Quellstoffe wie Weizenkleie und Leinsamen in Verbindung mit Flüssigkeit ins Morgenmüsli mischen
- Dörrpflaumen oder Sauerkraut essen
- Kuchen und Weißbrot vermeiden
- viel trinken
- regelmäßige Bewegung
- warmes Wasser am Morgen auf nüchternem Magen trinken
- Entspannungsübungen

Dr. med. Gerhard Wötzer

Fortbildung Kinästethik

Ein Grundkurs für das Pflegepersonal unseres Hauses

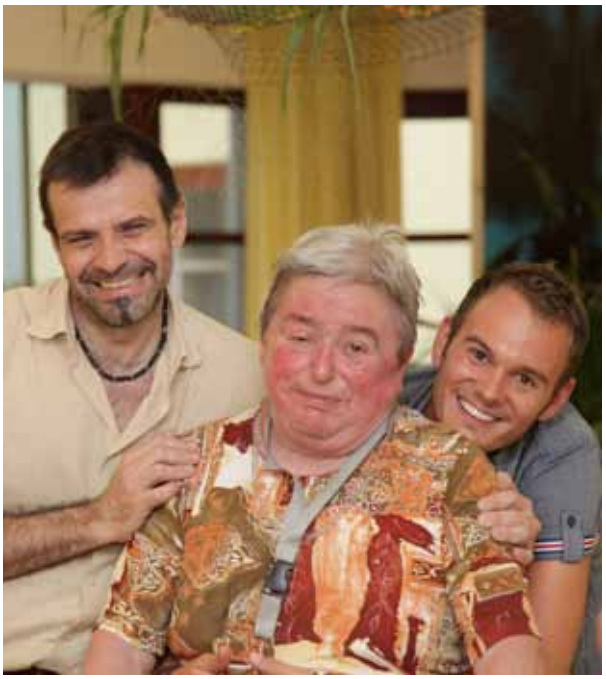
Pflege und Rückenschmerzen, diese zwei Worte werden oft zusammen in Verbindung gebracht. Um dem vorzubeugen, wurde eine Kinästhetik Grundschulung hausintern durchgeführt. Als Referent wurde „ein Meister seines Fachs“ Herr Rainer Werlberger engagiert. In vier Tageskursen (mit zusätzl. Lerneinheiten) sahen wir, wie man mit minimalem Kraftaufwand und der richtigen Technik, rückenschonende Transfers von Bewohner durchführen kann. Wir, die schon lange in der Pflege arbeiten, waren plötzlich gefordert umzudenken und eingelernte Muster aufzugeben. Das war nicht immer leicht. Wir hörten von Massen und Zwischenräumen, Muskeln und Knochen, parallel und spiralig, ziehen und drücken. Am Anfang klang alles recht kompliziert. Wir haben viele Selbsterfahrungsübungen durchgeführt und gelernt, wie wir uns bewegen sollen. Was ist hinderlich und was hilfreich - was verändert sich, wenn wir uns anders bewegen? Genau dieses Üben hat uns vieles bewusst gemacht, weil wir am eigenen Körper die Veränderung gespürt haben. Herr Werlberger gab uns keine Rezepte mit, sondern ein Konzept, mit dem wir in jeder Situation individuell auf den Bewohner eingehen und mit diesem arbeiten können. Am Ende waren wir begeistert. Uns wurde bewusst, dass wir das Gelernte sofort in kleinen Schritten in die Praxis einfließen lassen müssen, damit es nicht vergessen wird. Zum Schluss einen Dank an Herr Werlberger - er hat uns mit seiner Begeisterung angesteckt.

PDL DGKS Agnes Pucher

Der Sommernachtsball

Sich von Sonne, Strand und „Mehr“ verzaubern lassen

Unter dem Motto „Südsee-Zauber“ fand im August ein unvergessliches Sommernachtsfest im Haus St. Josef am Inn statt. Schüler und Schülerinnen der Pflegehilfeausbildung am AZW, unter der Leitung von Dipl.-Päd. Ursula Posch-Eliskases, organisierten einen bunten karibischen Abend mit Musik, Tanz und Unterhaltung und verwandelten das Foyer in einen Südsee-Strand. Die „Drei Weinbeisser“ verstanden es wieder großartig, unsere Gäste musikalisch zu begeistern.
Nachdem die Senioren und Seniorinnen mit einem selbst gemischten Cocktail von den Schülern begrüßt wurden, konnten sie anhand von wunderschönen Urlaubsfotos mit Sonne, Strand und Meer auf Reisen gehen und an der Ratestation „mit allen Sinnen“ fühlen, schmecken und tasten.
Eine karibische Fotostation lud die Bewohner des Hauses ein, ein Urlaubsfoto unter Palmen zu knipsen und wurde begeistert in Anspruch genommen.
Ein Highlight des Abends waren die jungen Tänzer Nikolas und Lorena von der Tanzschule Vallazza. Die Geschwister (8 und 10 Jahre) tanzten – passend zum Abend - lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Jaif, ChaChaCha und Rumba und ernteten viel Applaus!
Die Küche des Hauses schickte einen kulinarischen Gruß an die Gäste mit sommerlichen Salaten, einer spanischen Paella, Obstsalat und Eis. Obendrauf gab´s von den Schülern frisch vom Grill gebratene Bananen mit Schokosauce, die köstlich schmeckten.



Tagesgestaltung

neu im Haus St. Josef am Inn

Mein Name ist Sieglinde Raggl-Okoji, bin diplomierte Sozialbetreuerin für Altenarbeit und übernehme für ein Jahr die Tagesgestaltung im Haus St. Josef am Inn. Ich bin speziell für die Planung, Durchführung und Evaluierung gerontosozialer Gruppenarbeiten, sowie die validierende Begleitung demenziell erkrankter alter Menschen ausgebildet und seit acht Jahren im Haus in der Pflege und Betreuung tätig. Auf meine neue Tätigkeit freue ich mich sehr und hoffe, dass ich einen Teil dazu beitragen kann, dass unsere Bewohner und Bewohnerinnen eine abwechslungsreiche und schöne Zeit bei uns erleben!

„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben. Und
jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“

Hermann Hesse

Betriebsausflug

Tierpark Hellabrunn in München

Auf Wunsch vieler Mitarbeiter ist es uns heuer erstmals gelungen, zwei Ausflüge in einem Jahr zu organisieren, sodass es allen möglich ist teil zu nehmen. Auch für das nächste Jahr ist der Betriebsausflug schon wieder gesichert:
Die Mitarbeiter, die im Frühjahr im Tierpark München Hellabrunn waren, können nächstes Jahr zum Achensee fahren und umgekehrt. Bei dieser Gelegenheit möchten wir all jenen einen großen Dank aussprechen, die uns in irgendeiner Form unterstützt haben. Allen voran Herrn Direktor Mag. Dr. Christian Juranek, Pflegedienstleiterin DGKS Agnes Pucher, DGKS Mathilde Hölbling, meinen Mitarbeitern Silvia und Carola und den Betriebsräten für die tatkräftige Unterstützung bei allen Aktivitäten, die zu einem guten Gelingen beitrugen - nicht zuletzt unseren Kolleginnen / Kollegen, die durch ihre gute Stimmung, ihren Humor und Begeisterung, für einen verbindenden Tag gesorgt haben.

BRV Ruth Rath

Abschiede im Haus

Abschiede für immer und Abschiede auf Zeit

So wie all´ die Jahre vorher, war es dem Betriebsrat ein großes Anliegen unsere Kollegen/innen persönlich in die Pension zu verabschieden. Die Freude aller sagt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Jede dieser Feiern wird durch die Anwesenheit von unserem Chef Herrn Direktor Mag. Dr. Christian Juranek, unserer Pflegedienstleiterin DGKS Agnes Pucher und nicht zuletzt von den jeweiligen Wohngruppen Leiter/innen und Mitarbeitern und MitarbeiterInnen, extrem aufgewertet. Wir wünschen ihnen noch einmal auf diesem Wege das Allerbeste und dass sie auf ihrem wohlverdienten, neuen Lebensabschnitt Glück, Freude und Gesundheit begleiten.

BRV Ruth Rath

Zwei weitere Mitarbeiterinnen mussten wir mit Ende August schweren Herzens gehen lassen: Frau Ursula Posch-Eliskases, Freizeitpädagogin im Haus, wurde Ende August im Rahmen einer Liederrunde für ein Jahr von „ihren" BewohnerInnen schweren Herzens in die Bildungskarenz verabschiedet. Da Frau Posch-Eliskases im September zum ersten Mal Oma wird, wurde sie von unseren Bewohnerinnen mit Selbstgestricktem überrascht. In der Verwaltung wurde Frau Angelika Rehag von ihren KollegInnen bei einem feinen Essen im Löwenhaus aus ihrer Runde verabschiedet. Sie darf sich auf eine erholsame Zeit freuen und sieht mit Freuden einer eventuellen Übersiedlung nach Südtirol entgegegen.

Alles Liebe & Gute!

Hüttengaudi auf der Alm

Natur, Abwechslung und Erholung auf der Sattelbergalm

Vom 24. bis 27. August 2012 urlaubten bereits zum dritten Mal einige abenteuerfreudige Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses auf der Sattelbergalm. Organisiert wurde dieses verlängerte Hüttenwochenende wieder von MitarbeiterInnen und SchülerInnen des Ausbildungszentrums West für Gesundheitsberufe (AZW), die damit für abwechslungsreiche und unvergessliche Tage in den Bergen sorgten. Als wir dort ankamen, gab es Schülerinnen und Schüler, Bewohnerinnen und Bewohner, Lehrerinnen und Lehrer – als wir wieder abreisten, war die „Almfamilie", eine sehr wertvolle und bunte Gemeinschaft, entstanden! Die große Herausforderung war, den Alltag in der Selbstversorgerhütte so zu organisieren, dass man selbst mit Einschränkungen unbeschwerte und erholsame Tage verbringen konnte. Unser Ziel war es, den Bewohnerinnen und Bewohnern ihre gesunden Anteile wieder bewusst zu machen und ihnen zu zeigen, dass trotz Gebrechlichkeit und hohen Alters noch vieles möglich ist! Gemeinsam ist man stark….und so wurde bereits am ersten Tag damit begonnen, das zu schaffen, was man für das Leben in den Bergen so benötigt. Es wurden Brot und Kuchen gebacken, ca. 40 Gläser Marillen- sowie Zwetschkenmarmelade eingekocht, „Kiachln" und ein Grillabend vorbereitet, es wurde gesungen, gelacht, getanzt und am abendlichen Lagerfeuer die unglaublichsten Geschichten bis spät in die Nacht erzählt. An ein frühzeitiges zu Bett gehen hat dabei niemand gedacht!!

Auf diesem Weg bedanke ich mich aus tiefstem Herzen bei ALLEN für die großartige Unterstützung und das Engagement, wodurch diese Tage erst ermöglicht wurden - besonders jedoch bei Herrn Markus Moosbrugger, der vier Tage den Kochlöffel für uns geschwungen hat und damit stets ein tolles Menü auf den Tisch zaubern konnte. Wir freuen uns bereits auf das kommende Jahr, wenn es wieder heißt….

Sachen packen, wir fahren auf die Alm!

DGKP Christoph Hain

Herr Wolaschko

„Was ich noch alles erleben darf....“

„Als ich vor ungefähr einem Jahr im Haus St. Josef am Inn einzog, war mein Gesundheitszustand sehr schlecht. Durch die pflegerische, medizinische Versorgung befand ich mich bald wieder auf dem Weg der Besserung. Ich lernte dort viele selbstlose und engagierte Menschen kennen, durch deren Unterstützung ich auch in der Lage war, einen uns angebotenen Kurzurlaub auf der Sattelbergalm anzunehmen. Wie jeder Urlauber hatte ich dort eine persönliche Betreuung. Leider kann ich es nicht in Worte fassen, wie viele schöne und eindrucksvolle Stunden uns dort zu teil wurden. Wie diese sehr jungen Schülerinnen des AZW Innsbruck mit ihren Lehrern und Lehrerinnen, diese bestimmt nicht leichte Arbeit bewältigten, war schlicht und einfach beispielgebend.
Ich hatte den Eindruck, ein Mitglied einer großen, glücklichen Familie sein zu dürfen und kann nur von Herzen danke, danke, danke sagen.“

Rudolf Wolaschko, 91 Jahre, Bewohner im Haus

Geburtstagsfeiern im Heimcafé

Juni

1) Herr Dr. Juranek gratuliert Frau Josefine Künz auf das Herzlichste.

2) Frau Gertraud Zitta freut sich über die Glückwünsche zu ihrem Geburtstag.

3) Geburtstagskind Frau Rosa Danner bekommt die Geburtstagskarte überreicht.

4) Über die schöne Blume und die Glückwünsche freut sich Frau Maria Karrer.

Juli

1) Geburtstagskind Frau Gertrud Thurnbichler im Kreise ihrer Lieben.

2) Herr Leopold Grubhofer freut sich über einen schönen Blumenstrauß.

3) Die zahlreichen Geburtstagkinder im Juli im Mitarbeiter-Restaurant Giuseppe.

4) Heimleiter Dr. Juranek überreicht Glückwünsche an Frau Charlotte Rottleuthner.

Zum Geburtstag gratulieren wir recht herzlich!

Juni

Hermann Klenner, 70
Rosa Danner, 81
Maria Sowa, 72
Stephan Pfitscher, 62
Maria Karrer, 90
Magdalena Mair, 62
Josefine Künz, 90
Johann Posch, 83
Gertraud Zitta, 86
Brigitta Ullmann, 82
Manfred Gaupmann, 71
Johanna Lair, 95
Helga Jonach, 76

Juli

Margaretha Schwaiger, 87
Pia-Maria Bonvecchio, 86
Christa Schonger, 90
Franz Fercher, 80
Charlotte Rottleuthner, 89
Rudolf Ragg, 90
Christine Franzelin, 77
Ingeborg Lemaire, 83
Gertrud Thurnbichler, 92
Jutta Berchtold, 82
Hildegard Bichler, 89
Magdalena Fabritius, 89
Leopold Grubhofer, 86
Magdalena Platzer, 90
Waltraud Lorenzi, 85
Henriette Hirsch, 81

Wir begrüßen die neuen BewohnerInnen unseres Hauses auf das Herzlichste!

Alois Fiegl
Ingeborg Lemaire
Hildegard Bichler
Helena Taibon
Herlinde Joris
Anna Bacher
Jutta Berchtold
Iris Hohenecker

Für das neue Lebensjahr
365 Blumen,
für jeden Tag eine.
Wir wünschen Ihnen einen
Himmel voll Sonne,
Blumen, die blühen,
und Vögel, die singen.
Wir wünschen Ihnen
Hände, die tragen,
und offene Arme, um zu lieben.

Phil Bosmans

Geburtstagsfeiern im Heimcafé

August

1) Frau Stefanie Spiss freute sich über die Glückwünsche von Ursula Posch-Eliskases.

2) Frau Annamaria Elzenbaumer feierte mit ihrer Tochter und Frau Irma Kinzner.

3) Direm Zoenguer freut sich mit Geburtstagskind Herrn Dr. Helmut Petter.

4) Frau Helene Morizzo feiert im Kreise ihrer lieben Familie.

September

1) Frau Herlinde Joris freut sich über einen schönen Blumenstrauß an ihrem Freudentag.

2) Eine strahlende Frau Johanna Zink feiert ihren Geburtag im Kreise der September-Geborenen.

3) Frau Ottillie Gabardi hatte Besuch von ihrem Sohn und feierte ihren 91. Geburtstag.

4) Tocher und Enkeltocher feierten mit Frau Ernestina Zelger, die sich darüber sehr freute.

Alles Liebe und Gute!

August

Annamaria Elzenbaumer, 90
Irmgard Recheis, 77
Hans-Peter Klotz, 47
Helene Morizzo, 89
Helene Niederkofler, 85
Vinzenz Wolf, 85
Irma Kinzner, 86
Dr. Helmuth Petter, 82
Stefanie Spiss, 86

September

Herlinde Mitterer, 91
Johanna Zink, 68
Gertrud Klotz, 89
Ottillie Gabardi, 91
Herlinde Joris, 89
Ernstina Zelger, 91
Paula Wenzel, 92
Matthias Torggler, 59

Blitzlichter unseres Hauses

Juni bis September

1) Theresia Nolf, freiwillige Mitarbeiterin im Haus, überrascht „ihre“ Bewohnerin Frau Anna Pleyer mit einem Besuch.

2) Frau Isabella Turisser und Anni Petter, freiwillige Mitarbeiterin unseres Hauses, genießen im Hochsommer die schattige Terrasse.

3) Zivildiener Josef hatte einiges zu transportieren und löste das Problem mit Einfallsreichtum.

4) Frau Irma Kinzner sehr elegant gekleidet und geradezu strahlend am Tag der Hochzeit ihrer Enkelin.

5) Pflegerin Claudia lauscht mit Frau Juliane Plattner den Liedern von unserem freiwilligen Mitarbeiter und Musikanten Richard Riedl.

Seelsorge im Haus

Der wöchentliche Rosenkranz

Nachdem auch ein Pfarrer seinen wohlverdienten Urlaub im Sommer macht, gab es im Juli und im August hier im Haus keine hl. Messe an den Donnerstagen.

Deshalb beteten wir Seelsorgerinnen in dieser Zeit um 9:30 Uhr in der Kapelle einen Rosenkranz, zu dem wir alle Bewohner sehr herzlich eingeladen hatten.

Fronleichnam im Juni

Das Wetter ermöglichte am 7. Juni die Fronleichnams-Prozession - diesmal von Mariahilf nach St. Nikolaus. Anschließend an unsere hl. Messe im Haus versammelten sich die Bewohner vor dem Eingang, wo in der Zwischenzeit Frau Sabernig und Herr Kapferer von der Berufsschule den Altar aufgestellt hatten. Unter den Klängen der Musikkapelle und begleitet von den Schützen wurde das Allerheiligste zu uns gebracht und Herr Pfarrer Röck spendete den eucharistischen Segen.

Wir gedenken

unserer Verstorbenen seit Juni 2012

Juni

Johannes Pletz	08.06.

Juli

Ing. Erich Tilgner	14.07.

August

Paula Schönegger	05.08.
Edith Bauer	06.08.
Franz Piron	09.08.
Emilia Rauth	31.08.

September

Maria Paumgartten	01.09.
Marianne Mattedi	12.09.

Herbstgedicht

Letztes Blatt am kahlen Baum
sieht die Welt in seinem Traum,
noch im Sommersonnenschein,
wenn´s erwacht, ist es allein.

Aus dem fahlen Grün der Wiesen,
schlanke Hebstzeitlose sprießen,
weißer Birke krauses Laub,
liegt vergilbt in Sand und Staub.

Einsam steht die stolze Rose,
Gartenbeet liegt brach und lose,
Sonnenblume neigt ihr Haupt,
ihrer Körner längst beraubt.

Bunte Astern sind verblüht,
Vogelbeere rot erglüht,
auf der welken Georgine,
schläft die kleine, müde Biene.

An der Mauer lila Veilchen,
wartet noch, nach einem Weilchen,
wird es wieder Frühling sein,
dann blüht ihr nicht mehr allein.

Frau Gertrud Thurnbichler,
Bewohnerin im Haus

Mehr Fotos, Informationen und alle Ausgaben des Josefsblattl auf www.haus-sanktjosef.at

Haus St.Josef am Inn