



# Info Seniores

Jänner 2021, Ausgabe 26

## Liebe Senioren!

Zuallererst wünschen wir Ihnen ein gutes neues Jahr. Bleiben oder werden Sie gesund und verlieren Sie nicht die Hoffnung, dass die Pandemie und ihre Folgen vorübergehen und wir wieder zu einem normalen Leben zurückkommen werden.

Eigentlich sollte ab 1. Jänner 2021 der neu gewählte Senioren-Gemeinderat im Amt sein, aber wie so vieles, war auch eine ordnungsgemäße Neuwahl nicht möglich. Die Gemeinde Bruneck wird sie nachholen, sobald es die Situation erlaubt.

Inzwischen versuchen wir das Beste aus dieser Lage zu machen und wir sind nicht untätig gewesen:

- Eine Seniorenecke mit Kneippanlage im Kapuzinerpark wird Ihnen im nächsten Frühjahr zur Verfügung stehen. Sie können sich dort in den wärmeren Jahreszeiten mit Ihren Bekannten treffen, gemütliche Stunden ver-

bringen und in der Kneippanlage etwas für Ihre Gesundheit tun.

- Ein übersichtlicher Gräberplan steht bald im Verbindungstrakt zwischen dem alten und neuen Friedhof zur Verfügung. Damit können Sie ohne Schwierigkeiten sehen, wo sich das Grab eines Bekannten befindet.
- Auch das Internet-Café im „Alten Rathaus“ scheint langsam Realität zu werden. Sie dürfen dort selbständig Ihre digitalen Arbeiten ausführen. Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, wird Ihnen jemand zur Seite stehen und Ihnen zeigen, wie es geht, oder für Sie die Arbeit erledigen. Gleichzeitig kann für Sie das Internet-Café ein Treffpunkt mit Freunden sein.
- Ab dem 11. Jänner ist die neue Mensa im „Alten Rathaus“ für Sie geöffnet.

Vergessen Sie nicht, bei der Neuwahl des Senioren-

Gemeinderates, wann immer sie auch sein wird, Ihre Stimme abzugeben. Dies ist für die Belange der Senioren sehr wichtig.

Cristina Gianotti  
Präsidentin des Senioren-  
Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol  
Vizepräsidentin

---

### In dieser Ausgabe:

<i>Der medizinische Tipp</i>	2,3
<i>Wenn sich alles dreht - Schwindel im Alter</i>	
<i>Der Senioren-Gemeinderat in eigener Sache - ein Rückblick</i>	4 - 7
<i>Dr. Alois Dissertori: Erinnerungen an die „Plentzenzeit“</i>	8, 9
<i>Neues aus der Gemeindestube</i>	9
<i>Aus der Verbraucherzentrale</i>	10
<i>Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging</i>	11
<i>Der Buchtipp</i>	12
<i>Die Raiffeisenkasse informiert</i>	

## Der medizinische Tipp

### Wenn sich alles dreht – Schwindel im Alter

Die deutsche Seniorenliga hat eine Broschüre „Wenn sich alles dreht – Schwindel im Alter“ erarbeitet. Sie kann im Internet unter [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de) aufgerufen werden. Wir haben für Sie die wichtigsten Aussagen zusammengefasst.



Dreht sich die Umgebung (Drehschwindel), wird einem der Boden unter den Füßen weggezogen, glaubt man zur Seite zu fallen (Schwankschwindel) oder Lift zu fahren (Liftschwindel)



oder ist man „nur“ benommen und unsicher, dann ist die räumliche Orientierung gestört.

Wie aber kann diese räumliche Orientierung beeinträchtigt werden? Für das Gleichgewicht sind das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, die Augen, die Muskeln und die Gelenke zuständig. Sie liefern die für das Gleichgewicht nötigen Informationen an das Gleichgewichtszentrum im Gehirn. Stimmen diese Informationen nicht überein oder werden sie vom Gehirn fehlerhaft verarbeitet, wird uns schwindelig, denn die räumliche Orientierung ist gestört.

Gleichgewichtsstörungen und Schwindelgefühle nehmen mit dem Alter zu. Daher spricht

man auch von Altersschwindel. Nach Kopfschmerzen ist er der häufigste Grund für einen Arztbesuch im Alter. Etwa die Hälfte der 75-Jährigen leidet darunter. Mögliche Gründe dafür sind:

- der normale Alterungsprozess mit einem Nachlassen der sensorischen Leistung der

Gleichgewichtsorgane, mit schlechter Durchblutung des Innenohrs, schlechter Reizverarbeitung im Gehirn, mit Hör- und Sehstörungen, mit einer Abnahme von Muskelkraft, mit geringem Reaktionsvermögen, schlechter Koordination und Kondition

- alterstypische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-

Erkrankungen, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Stoffwechselstörungen, Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Parkinson, kognitive Störungen wie Alzheimer

- die Nebenwirkung von Medikamenten
- verrutschte Steinchen im Innenohr, wodurch das Gehirn verwirrende Signale erhält und Schwindelattacken ausgelöst werden (Lagerungsschwindel)
- Depressionen, Trauer und Angst

Geht Schwindel mit Taubheitsgefühlen, Lähmungserscheinungen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, plötzlicher Schwerhörigkeit, Erbrechen einher, muss unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Die Symptome

können auf eine akute Krankheit wie z. B. einen Schlaganfall hinweisen.

Wenn der Boden schwankt, man sich schwach und benommen fühlt, kann es leicht zu einem Sturz kommen. Da im Alter das



Reaktionsvermögen nachlässt, die Widerstandskraft geringer ist, erleiden ältere Menschen oft komplizierte Knochenbrüche. Einige werden dadurch zu Pflegefällen, einige ziehen sich aus Angst, erneut zu stürzen, völlig zurück. Der Bewegungsmangel macht sie aber unsicher und sie stürzen erneut.

Bei einem Schwindelanfall ist also wichtig, nicht zu Sturz zu kommen, daher:

- Halten Sie sich irgendwo fest.
- Setzen oder legen Sie sich, wenn möglich, irgendwo hin.
- Fixieren Sie einen festen Punkt.
- Bewegen Sie den Kopf nicht oder nur ganz langsam.
- Atmen Sie ruhig.

Viele ältere Menschen bagatellisieren den Schwindel. Das ist aber ein Fehler. Man sollte vielmehr den Hausarzt aufsuchen, damit er die Ursachen ausmachen kann. Er wird Sie nach der Art des Schwindels befragen, ferner nach dessen Dauer und Häufigkeit, in welcher Position



Ihnen schwindelig wird, ob Sie gleichzeitig an Übelkeit, Erbrechen, Druck auf die Ohren, Kopfschmerzen, Schweißausbruch, Sehstörungen und Herzrasen leiden. Ferner wird er kontrollieren, ob Sie sich ausgewogen ernähren, genug trinken, welche Vor- und Begleiterkrankungen bestehen, welche Medikamente Sie einnehmen. Auch Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihre Augenbeweglichkeit wird er kontrollieren. Diese Anamnese zeigt meistens bereits die Gründe für den Schwindel. Bei Verdacht auf eine ernsthafte Erkrankung, wird er Sie an den entsprechenden Facharzt überweisen. Manchmal aber werden keine organischen Ursachen gefunden.

Mögliche Behandlung, wenn die Ursache des Schwindels ermittelt werden konnte:

- Ist die Ursache ein Kreislaufproblem, Herzschwäche, der Blutzuckerspiegel, dann steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund.
- Bei Entzündungen der Gleichgewichtsorgane werden entzündungshemmende Präparate eingesetzt.
- Wenn eines der beiden Gleichgewichtsorgane ausfällt, so

gleich in der Regel nach einigen Wochen das gesunde aus.

- Beim gutartigen Lager-schwindel helfen gezielte Übungen, die Ohrsteinchen zurück an ihren Platz zu befördern.
- Beim phobischen Schwankschwindel, der auf der Angst beruht, dass eine schwere Krankheit hinter dem Schwindelsymptom steckt, kann durch Aufklärung das verlorengegangene Vertrauen in die Körperwahrnehmung gestärkt werden.

Bei Altersschwindel ohne organische Ursachen kann der Hausarzt ein Paket aus den folgenden Maßnahmen individuell auf Sie abstimmen:

- In einer Akutphase können Arzneimittel gegen Schwindel (Antivertiginosa) verschrieben werden. Sie bekämpfen nur die Symptome und können bei einer längeren Einnahme die körpereigenen Anpassungsmechanismen an den Schwindel unterdrücken.
- Ein gezieltes Schwindeltraining, damit das Gleichgewichtssystem gestärkt wird, die körpereigene Fähigkeit zum Funktionsausgleich gefördert und der Heilungsprozess unterstützt wird.
- Regelmäßige Überprüfung der Sehkraft und Anpassung der Brille.
- Überprüfung der Medikamentenliste auf schwindelerregende Wirkstoffe.

Einiges können Sie selbst unternehmen durch:

- eine gesunde Lebensweise
- körperliche Aktivität. Sie sorgt für Bewegungssicherheit und kräftigt die Muskeln. Bettruhe und Schonung verschlimmern eher den Schwindel.
- Wohnungsanpassung zur Sturzprävention:
  - ⇒ Verbannen Sie rutschige Teppiche und Läufer bzw. fixieren Sie sie mit einem Klebeband oder Antirutschmatten.
  - ⇒ Verlegen Sie Kabel entlang der Wände.
  - ⇒ Gleichen Sie erhöhte Stufen aus oder versehen Sie sie mit einem Leuchtstreifen.
  - ⇒ Achten Sie auf helle Beleuchtung und gut erreichbare Lichtschalter.
  - ⇒ Haltegriffe im Bad und WC



und Handläufe in der Wohnung sorgen für Sicherheit.

- ⇒ Tragen Sie feste Schuhe in der Wohnung.
- ⇒ Klettern Sie nicht auf wackelige Stühle.
- ⇒ Nutzen Sie Hilfsmittel wie einen Rollator oder einen Gehstock.

## Übungen, um fit zu bleiben

- \***Für den Rücken:** Aus dem Vierfüßlerstand Rücken langsam in den Katzenbuckel drücken und wieder absenken.
- \***Für den Nacken:** Kopf behutsam zur Seite neigen. Die Ge-

genhand zieht zum Boden. Dann die andere Seite.

- \***Für die Knie:** Auf eine Stufe stellen. Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein locker nach vor und zurück

baumeln lassen. Dann Seite wechseln.

- \***Für den Kopf:** Finger an den Hinterkopf legen. Dann Kopf mit leichtem Zug behutsam nach vorne führen.

## Der Senioren-Gemeinderat in eigener Sache Ein Rückblick

Die Gemeinde Bruneck hat 1999 in Zusammenarbeit mit Senioren ein Seniorenleitbild erstellt. Als dringlicher Wunsch der Senioren stellte sich dabei heraus, über eine gewählte Interessensvertretung bedarfsgerecht und eigenverantwortlich das Leben gestalten zu dürfen. Im Jahre 2000 konnte der erste **Senioren-Gemeinderat (SGR)** in Bruneck gewählt werden. Rechte und Aufgaben des Senioren-Gemeinderates wurden in einem Statut festgeschrieben und vom Gemeinderat genehmigt. Sie lassen sich zusammenfassen in **Mitsprache, Mitwirken und Mitgestalten** des Senioren-Gemeinderates bei allen die Lebensbedingungen älterer Menschen betreffenden Angelegenheiten.

Die **20 Mitglieder** des Senioren-Gemeinderates werden von den



Senioren der Gemeinde für fünf Jahre gewählt. Aus ihrer Mitte wählen sie die **Präsidentin/den Präsidenten** (Frau Cristina Gianotti hat seit 21 Jahren dieses Amt inne) und die sechs



weiteren Mitglieder des **Ausschusses**. Ein Mitglied muss

der italienischen Sprachgruppe angehören und fungiert dann oft als Vizepräsidentin/ Vizepräsident. Der Ausschuss arbeitet Vorschläge aus und unterbreitet sie dem gesamten Senioren-Gemeinderat zur Genehmigung, des Weiteren ist er für deren Durchführung verantwortlich.

Alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Parteizugehörigkeit ist bedeutungslos, das Wohlergehen der Senioren steht im Mittelpunkt. Anfallende Spesen wurden bisher oft auch aus der eigenen Tasche bezahlt.

Um von den Senioren selbst zu erfahren, wo der Schuh tatsächlich drückt, welches also ihre eigentlichen Probleme sind, werden seit 2000 am Mittwochvormittag und am Donnerstagnach-



mittag **Sprechstunden** abgehalten. Während der beiden Lockdowns mussten sie eingestellt werden, dafür wurde während des ersten ein **Telefondienst** eingerichtet. Jeden Vormittag mit Ausnahme von Samstag und Sonntag standen Mitglieder des SGR und freiwillige Helfer den Senioren für ein Gespräch zur Verfügung.

**Treffen mit den Seniorenclubs** der Stadt und den Fraktionen zu Beginn der Amtszeit, um deren Arbeit und deren Bedürfnisse kennenzulernen und um sie bei Bedarf unterstützen zu können.

Die **Fragebogenaktion** 2018 stellte beispielsweise das Wohnen und die sozialen Kontakte, die Sicherheit auf den Wegen und die medizinische Betreuung in den Fokus, um in diesen Bereichen bedarfsgerichtet agieren zu können. Man setzte damit die Fragebogenaktionen von 2004 und 2011 fort.

Durch Eigenlektüre, Vorträge, Teilnahme an Fachtagungen und Besichtigungen **informiert sich** der SGR über seniorenrelevante Themen und bildet sich ständig **weiter**.

Die **Seniorenmensa**, die im Jahre 2000 auf Betreiben des SGR im Josefsheim eröffnet werden konnte, wird heute vom Verwaltungsrat des Vereins Josefsheim geführt. Der derzeitige Präsident des Vereins Dr. Karl Campegi und seine Stellvertreterin Cristina Gianotti sind sehr bemüht, den Senioren ein gesundes, abwechslungsreiches und preisgünstiges Essen in einem sehr angenehmen Ambiente zu ermöglichen. Der SGR kümmert sich nach wie vor darum, den nicht ausreichenden Landesbeitrag für diese so wichtige Vorsorgeeinrichtung durch Spenden von Organisationen und Privatpersonen zu decken. Mit dem neuen Jahr übersiedelt die Mensa mit derselben Besatzung in das „Alte Rathaus“.



Seit 2003 veranstaltet der SGR gemeinsam mit der Stadtgemeinde in den Sommermonaten den **Tag der Senioren**. Viele Besucher nutzen diese Gelegenheit, sich mit Freunden zu tref-



fen, aber auch zum Austausch mit anderen Senioren. Sie freuen sich über eine feierlich gestaltete Messe, das gemeinsame Essen und das Rahmenprogramm. Im vergangenen Jahr ist diese Veranstaltung wie andere dem Corona-Virus zum Opfer gefallen.

Auf der **Großelternfeier** im Michael Pacher Haus, welche der SGR mit der Stadtgemeinde seit 2005 im Herbst organisiert, bedanken sich Gruppen von Kindern und Jugendlichen mit



Musikdarbietungen und Tänzen für die wertvollen Hilfen von Opa und Oma in den Familien und Vereinen. Im vergangenen Jahr ist auch sie ausgefallen.

Die **Seniorenmesse „Wir 60+ gesund und aktiv“**, welche seit 2013 im Abstand von 2 Jahren zusammen mit dem KVW veranstaltet wird, findet steigenden Zuspruch. Für die vierte Auflage am 14. März 2020 waren alle Vorbereitungsarbeiten getätigt, als sie wegen der Pandemie abgesagt werden musste. Zahlrei-



che Firmen wollten wieder ihre Produkte vorführen und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Vorträgen, Tänzen von Senioren, einer Modenschau, einer Tombola u. v. a. m. sollte für Unterhaltung sorgen.



Da alle größeren Veranstaltungen im Corona-Jahr 2020 abgesagt werden mussten, hat der SGR für den 25. Oktober **einen besonderen Tag für die Senioren** mit einer Firstfeier der Seniorenecke mit Kneippanlage im Kapuzinergarten, einer Veranstaltung „Schräge Heimat“ heiter und besinnlich mit Christine Lasta und Toni Taschler und einem Konzert des Damensalonorchesters La Valse im Michael-Pacher-Haus geplant. Drei Veranstaltungen, verteilt auf den ganzen Tag, sollten unter Einhaltung der erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen möglichst vielen Senioren eine Teilnahme ermöglichen. Auch dieser „besondere Tag“ musste kurz vorher abgesagt werden. Die von der Volksbank für die Veranstaltungen zur Verfügung gestellten Azaleen wurden vor den Kirchen, im Pflegeheim, in der Mensa ... Senioren zu deren großer Freude übergeben.

Seit 2015 organisiert der SGR eine kostenlose **Rechtsberatung** durch Dr. Friedrich P. Mair, seit 2017 eine kostenlose Aufklärung



und Beratung zur **Patientenverfügung** durch Dr. Hartmann Aichner und seit 2018 eine kosten-



lose **psychologische Erstberatung** durch Dr. Paul Hofer.



Damit die Senioren die wichtigsten Dokumente immer griffbereit haben, wird ihnen seit 2017 vom SGR eine aufbereitete **Mappe** für die wichtigsten **Dokumente** samt Anleitung kostenlos zur Verfügung gestellt.

Dass Senioren gute Rahmenbedingungen für ihre **medizinische Versorgung** vorfinden, war stets das Bestreben des Senioren-Gemeinderates. So gab es Treffen mit Vertretern von Krankenhaus und Sozialsprengel. Das Vormerken von Terminen für Senioren bei der Volksanwaltschaft im Krankenhaus war nach einiger Zeit nicht mehr notwendig, weil ein kontinuierlicher Dienst der Volksanwaltschaft eingerichtet wurde. Im Jahr 2019 wurde ein Katalog mit Verbesserungsvorschlägen von Diensten für Senioren im Sanitätsbetrieb (Wahl des Hausarztes, Erste Hilfe, Vormerkungen, Ticket, Krankenhausaufenthalte, Prävention, fachärztliche Betreuung, Begutachtung durch Ärztekommision bei Beeinträchtigung, Abbau der Bürokratie ...) erstellt, dem zuständigen Landesrat Thomas Widmann erläutert und übergeben.

Zu einem weiteren Treffen, wie vereinbart, ist es bisher wegen der Pandemie noch nicht gekommen.

Den Bedürfnissen der Senioren angepasste **Wohn- und Pflegeformen** stellen ein wichtiges Betätigungsfeld des SGR dar. Durch die Besichtigung von Wohnanlagen wie des Senioren-



zentrums Grieserhof in Bozen, der Stiftung Liebenau in Lindau am Bodensee, des betreuten Wohnens und des Generationendorfes Elixhausen, durch das Kennenlernen der Seniorenarbeit in Groß Gerau, durch die Teilnahme an Vorträgen, durch die Lektüre von Beiträgen und Gesetzen hat sich der SGR das nötige Wissen angeeignet, um sich auf Landes- und Gemeindeebene diesbezüglich für die Senioren von Bruneck einsetzen zu können. Er engagiert sich derzeit besonders für eine frühzeitige finanzielle Unterstützung beim Umbau zur seniorenge rechten Wohnung und für ein begleitetes und betreutes Wohnen in Bruneck als eine mögliche Zwischenlösung zwischen Eigenheim und Altersheim. Bei letzterem, für das es bereits ein Landesgesetz gibt und für dessen Realisierung die Gemeinde zuständig ist, war man bisher allerdings erfolglos. Der Bürgermeister hat aber versprochen, sich dafür zu verwenden.

Durch den regelmäßigen Besuch des **Wohn- und Pflegeheimes Mittleres Pustertal** macht sich der SGM selbst ein Bild, wie pflegebedürftige ältere Menschen betreut werden. Mit Cris-

tina Gianotti (Vizepräsidentin) und Hans Wolfgruber saßen bisher zwei Vertreter der Senioren im Verwaltungsrat des Wohn- und Pflegeheimes.

Zur **Sicherheit** der Senioren werden in regelmäßigen Abständen sämtliche **Geh- und Radwege** abgegangen, Mängel aufgelistet, Lösungsvorschläge erarbeitet und den verantwortlichen Stellen zugestellt. Auch für



zusätzliche Ruhebänke auf Spazierwegen, für eine Sitzgelegenheit mit Überdachung (im Rahmen der Möglichkeit) an den Citybushaltestellen und für erreichbare Haltestellen engagiert man sich. Nicht immer mit Erfolg. Eingefordert wurde überdies eine leichtere Zugänglichkeit für Senioren von öffentlichen Toiletten.

Möglichst lange auf keine Hilfen angewiesen zu sein, ist der Wunsch aller Senioren. Der SGR ist daher stets bemüht, alle Maßnahmen von **Prävention** zu unterstützen und eigene Ideen einzubringen. So hat der SGR 2020 an der Vorstellung des Entwurfes für ein Landesgesetz „Aktives Altern“ teilgenommen und sich schriftlich dazu geäußert und seine Vorstellungen dargelegt.

Der SGR hat sich auch stark gemacht bei der zuständigen



Landesrätin Waltraud Deeg für **finanzielle Unterstützungsmaßnahmen** durch kostengünstiges Essen in der Mensa, bei der Gemeindeverwaltung um Gebührenbegünstigungen, bei den Banken um bessere Zinsen, da viele Senioren immer größere Schwierigkeiten haben, mit ihrer Pension über die Runden zu kommen.

Der SGR erachtet das Errichten eines **Internet-Cafés** für Senioren für wichtig. Es sollte ein Ort der Begegnung, ein Ort der

gegenseitigen Hilfe bei digitalen Problemen und ein Ort des Erlernens von Medienkompetenz sein. Als möglicher Standort wurde die Alte Gemeinde in Aussicht gestellt.

Keine Fortschritte hat das Bemühen für die Einrichtung eines **Sozialkontos** im Ehrenamt zu dessen Förderung gezeigt.

Der SGR hat sich erfolgreich für den Erhalt der **Wertstoffinseln** in der Nähe der Wohngebiete eingesetzt.

Auf seiner Agenda hatte der SGR auch einen **Gräberplan vom Friedhof in Bruneck**. Er ist in Ausarbeitung und soll im Jahr 2021 im Friedhof zur Verfügung stehen.

Das Projekt **Leihoma und Leihopa** in Zusammenarbeit mit dem VKE und der Caritas wurde beendet, da sich zu wenige Omas und Opas gemeldet haben.

Der für November geplante **Vortrag** von Dr. Friedrich P. Mair „Vermögensrechtliche Lösungen für ein würdiges und unbeschwertes Altern“ wird im kommenden Jahr nachgeholt.

Jedes Jahr werden die **freiwilligen Helfer** zu einem gemeinsamen **Ausflug** mit Mittagessen als Dankeschön für ihre wertvolle Hilfe eingeladen. Auf sich gestellt könnte der SGR den Tag der Senioren nicht stemmen.



Von Anfang an war dem SGR die Information der Senioren über seniorenrelevante Themen wichtig. Diese erfolgte zunächst über das Informationsblatt „Seniores“, dann auf einer eigenen Seite der Gemeindezeitung und bis heute durch den Informationsbrief „Info Seniores“, der dreimal im Jahr erscheint. Der 25. Ausgabe wurde die **Broschüre „Gesundheit und Wohlbefinden im Alter“**



beigelegt. Sie enthält zahlreiche Anregungen von Fachleuten, wie man seine Gesundheit fördern, Gesundheitsrisiken ver-



meiden und so lange unabhängig und vital am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann. Um Kosten zu sparen hat der SGR nicht nur die Etikettierung und Kuvertierung wie bisher vorgenommen, sondern selbst 2450 Kuverts ausgetragen.

Einmal im Jahr berichtet der SGR dem Gemeinderat über seine Tätigkeit.



2002 wurde vom SGR eine **Zeitbank** gegründet, um den Senioren die Möglichkeit zu geben, kleinere Reparaturen und sonstige Dienste nicht um Geld sondern um eine Gegenleistung zu bekommen. Für viele Jahre stand Frau Gianotti als Präsidentin der Zeitbank vor. Derzeit gibt es keinen Vertreter des SGR im Ausschuss.

Als wichtig erachtet der SGR, dass ein **Senioren-Netzwerk** entwickelt wird. Alle für Senioren tätigen Vereine, Verbände, Institutionen sollten im Respekt für die Tätigkeit des anderen sich gegenseitig unterstützen.

Im Zusammenspiel können Maßnahmen zum Wohle der Senioren leichter realisiert werden. So hat der SGR sich mit anderen Seniorenvertretungen an den Verhandlungen für ein zunächst kostenloses Senioren-Abo beteiligt. Aus demselben Grund ist der SGR im Südtiroler Seniorenbund vertreten und arbeiten viele Mitglieder zusätzlich in anderen Vereinen und Institutionen.

Auf Ersuchen **stellt** der SGR Gemeindeverwaltungen, Seniorenverbänden sowie Besuchern

der Cusanus Akademie Brixen seine Tätigkeit **vor** und erntet stets großes Lob.

Für die Zukunft wünscht sich der SGR, dass seine Rechte nicht immer wieder bei der **Gemeindeverwaltung** eingefordert werden müssen, sondern dass eine Mitsprache, ein Mitwirken und ein Mitgestalten der Senioren bei Fragen ihres Lebens eine Selbstverständlichkeit sind, also dass zu allen seniorenrelevanten Themen die Meinung des SGR eingeholt wird, dass in alle Gemeindegremien Senioren gewählt bzw. kooptiert werden, dass der SGR in die Gemeindeverwaltung integriert ist und Anerkennung findet.

Die Senioren müssen ein starkes Standesbewusstsein entwickeln und es auch bei Wahlen zeigen.

Wieder aufgenommen werden sollte der Kontakt zu Schulen und Kinder- und Jugendverbänden. Vor einigen Jahren haben nämlich Mitglieder des SGR auf VKE Spieltagen den Kindern Spiele von früher gezeigt und mit Schülern der Mittelschule Röd und der italienischen Mittelschule und der Stadtpolizei an einem Projekt „Fußgänger-Radfahrer“ für die Sensibilisierung und ein rücksichtsvolles Verhalten der beiden Mobilitäts Teilnehmer gearbeitet.



Ein herzlicher Dank ergeht an die Gemeindeverwaltung für den jährlichen Beitrag, an die Riedl- und die Söllstiftung, an die Raika und die Volksbank, die mit ihrer Unterstützung vieles möglich machen.

## Erinnerungen an die „Plentzeit“

### Dr. Alois Dissertori

Viele Bauern aus St. Pauls, meinem Heimatort, hatten in Unterrain und in Richtung Andrian bzw. Siebeneich einen „Loas“ zur Heugewinnung oder einen „Tirggacker“ gepachtet. Diesen bewirtschaftete man in Halbpacht d.h. die Hälfte des Ertrages war dem Deutschorden in Siebeneich abzuliefern.

Zeitlich in der Früh fuhr man aufs „Moos“, wie man sagte. Es gab noch keine Traktoren, sondern den Leiterwagen, der von zwei Ochsen gezogen wurde,



und den Bruggwagen, vor den unser Haflinger gespannt wurde. Der Leiterwagen diente dem Transport von Heu und Stroh. Die Seiten waren bis etwa einen Meter Höhe mit schräg gestellten, nach Art einer Leiter eingesetzten Einrahmungen ausgestattet. Man konnte den Wagen auch mit zwei „Pennen“ versehen (mit Weideruten geflochtene korbartige Einfassungen) zum Transport von Kartoffeln, Kürbissen oder Mais. Mit dem Bruggwagen (einer mit Brettern gezimmerten Ladefläche) wurden der Pflug, die Egge und auch Gras befördert. Wenn man aufs Moos fuhr, durfte der „Plentenkessel“ und die Lepsflasche (Leps = leichter Wein) nicht fehlen. Auch die Menschen nahmen auf dem Bruggwagen Platz. Der ganze Luxus bestand in einer alten Decke, die man sich unterschieben konnte. Trotzdem wurde man bei dieser holperigen Fahrt ganz schön durcheinander

geschüttelt.

Die Arbeitsgänge auf dem „Tirggacker“ sind mir in Erinnerung geblieben. Der Acker wurde zuerst umgepflügt, dann mit der Egge vom Gras befreit und geebnet. In bestimmten Abständen wurden dann die Furchen gezogen und die Tirgkörner mit der Hand eingestreut. Nach Schließung der Furchen war der erste Arbeitstag abgeschlossen.

Sobald der Samen aufgegangen und kleine Pflänzchen empor gesprossen waren, begann das mühselige „Tirggscheren“ d.h. die Zwischenflächen wurden mit einer scharfgefeilten Haue vom Gras befreit. Den „Tirgg unterziehen“ hieß, zu dichte Bestände lichten.

Ich habe in meinem Leben nie so unter der sengenden Hitze gelitten wie auf dem Moos. Zu allem Überfluss hieß es: Du bist „gerastet“, bist im Johanneum 10 Monate gesessen. Das Wort „arbeiten“ wurde nur für manuelle Tätigkeiten verwendet.

Der nächste Arbeitsvorgang war das „Tirgghäufeln“ d. h. es wurde mit dem Pflug, an dem Streichbretter angebracht wurden, Furchen gezogen und die Erde mit der Haue an die Pflänzchen geschoben.

Wenn die Mittagszeit nahte, wurden Vorbereitungen getroffen, um im Kupferkessel den „Plent“ zu kochen. Wir holten mit einem Zwillichkübel Wasser aus der „alten Etsch“, die im Schilf träge dahinfluss und allerlei Getier wie Libellen, Fröschen und Schlangen eine Heimat bot. Dieses etwas trübe Wasser wurde durch das Kochen „nahezu genießbar“. In den gut gekochten „Plent“ vergrub man einige Hauswürste. Die mit dem

Löffel an der Oberfläche geschaffenen Grübchen wurden mit etwas Butter gefüllt und man ließ darin frische Eier prut-



zeln. Für uns eine Götterspeise.

Nun konnte man nur mehr auf ein gutes Wachstum hoffen und genügend Regenfälle. Keine Ernte war zu erwarten, wenn der Tirgg „Norret“ wurde. Die Pflanze veränderte dabei sichtlich ihr Aussehen und setzte keine gute Frucht an. Gentechnische Untersuchungen kennt erst unsere Zeit, leider auch gentechnische Veränderungen.

Die Maisernte im Herbst: Man



ging durch die Zeilen, riss die Maiskolben ab und machte größere Haufen, die eingesammelt wurden. Das Tirggstroh wurde abgeschnitten, zu „Puren“ gebunden, daheim mit der Futtermaschine zerkleinert und oft mit „Trestern“ vermischt und verfüttert. Von der Maispflanze wurde alles verwertet.

Hoch ging es auf den Bauernhöfen manchmal beim sog.

„Tirgtschillen“ her mit Musik und Tanz. Dabei wurde der Maiskolben von den „Tschillen“ (Blättern) zum Großteil befreit und mit den restlichen Büscheln gebunden, schließlich zum Trocknen auf der Diele aufgehängt. Während dieser Arbeit floss, wie schon gesagt, reichlich der Wein. Es wurde gegessen und zum Tanz aufgespielt. Bei uns war Letzteres nicht der Fall.

Mit den „Tschillen“ wurden vielfach die Strohsäcke gefüllt, hießen also eigentlich „Tschillensäcke“. Ein hartes Lager!

Im Winter wurde dann auf der

„Tirggraffl“ zu viert der „Tirgogemacht“ d. h. die Körner vom Kolben gelöst. Die „Tirggraffl“ bot in der Runde vier Personen Sitzplätze. In dem viereckigen konischen Holzbehälter waren an vier Stellen ca. 20 bis 30 Metallstifte, über die der Kolben „geriebelt“ wurde. Der blank geriebelt Kolben hieß übrigens „Tschurtsche“. Er ergab ein billiges Brennmaterial.

Die „Tirgkörner“ haben wir auf dem Bauernhof mit der „Prechmaschine“ je nach Bedarf zerkleinert oder zermahlen.

Unsere Großmutter kochte jeden zweiten Abend unnötigerweise Polenta. Wir bekamen

dazu Milch. Der nicht aufgegesene „Plent“ wurde am nächsten Abend meist mit gekochten und aufgeschnittenen Kartoffeln zu einem „Roascht“ (rösten) vermischt, den ich Zeit meines Lebens verabscheuen werde. Es muss noch gesagt werden, dass es nicht nur den roten, sondern auch den weißen „Tirgg“ gab, den ich aber nicht so gut fand.

Dass nicht jeder Polenta kochen kann, habe ich im Johanneum erfahren müssen. Halb roh und mit Knollen kam er auf den Tisch.

Der Mais spielte also damals eine große Rolle, wo heute ausgedehnte Obstplantagen sich ausbreiten.

## Neues aus der Gemeindestube

### Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen

Sie leben oft im Verborgenen, aber es gibt sie auch bei uns: Menschen, die auf der Straße leben oder von Obdachlosigkeit bedroht sind. Für sie stellt die kalte Jahreszeit eine ganz besondere Herausforderung dar. Die Stadtgemeinde Bruneck arbeitet im Bereich Obdach- und Wohnungslosenhilfe seit Jahren eng mit der Caritas der Diözese Bozen-Brixen und dem Sozialdienst der Bezirksgemeinschaft Pustertal zusammen. Menschen in schwierigen Lebenssituationen vor Obdachlosigkeit zu schützen hat dabei oberste Priorität.

Bereits im Jahr 2012 wurde die Obdach- und Wohnungslosenhilfe in Bruneck an die Caritas der Diözese Bozen-Brixen übergeben. Menschen, die von drohender bis akuter Wohnungslosigkeit bedroht sind, finden hier Betreuung und Unterstützung. Mit dem „Haus Jona“ im Bierkellerweg verfügt die Stadtge-

meinde Bruneck über ein eigenes Obdachlosenheim, das in den vergangenen Jahren saniert und erweitert wurde. Zudem wurden sechs gemeindeeigene Wohnungen der Caritas als sogenannte „Trainingswohnungen“ übergeben. Menschen finden hier nicht nur eine Notunterkunft, sondern werden begleitet und betreut. All dies mit dem Ziel, den Menschen zu helfen, in ein eigenständiges Leben zurückzufinden.

Die verschiedenen Institutionen (Stadtverwaltung, Caritas, Sozialdienste, soziale Vereine) sind untereinander sehr gut vernetzt und im Bedarfsfall kann unbürokratisch und schnell geholfen werden, wenn ein Dach über dem Kopf oder ein warmes Bett gebraucht wird. Damit den Menschen, die meist aus gesundheitlichen oder sozialen Problematiken von Obdachlosigkeit bedroht sind, auch langfristig ge-

holfen werden kann, werden sie von Caritas und Sozialdienst betreut und begleitet. Diese Hilfe zur Selbsthilfe, sprich das Zurückführen in ein selbstständiges Leben, ist der Kern dieser Arbeit. Allein im Jahr 2019 wurden vom Sozialdienst knapp 1,2 Millionen Euro an Beiträgen für Mietbeiträge und Wohnungsnebenkosten für Bürgerinnen und Bürger in Bruneck ausbezahlt. Die Unterstützung beinhaltet aber weit mehr als nur die finanzielle Unterstützung. Vorausgesetzt, dass sie Hilfe zulassen, wird mit den Menschen an ihren meist großen Problemen gearbeitet.

„Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen ist eine der Hauptaufgaben einer sozialen Gesellschaft. Das dürfen wir auch in unserer allzu oft schnelllebigen Welt nicht vergessen“, betont Bürgermeister Roland Griessmair.

## Aus der Verbraucherzentrale



### Haustürgeschäfte: nach den Gasmeldegeräten, den Möbeln, der Teppichreinigung nun auch „Lichttherapien“ - Die Tipps der VZS für die VerbraucherInnen

Der Sanitätsbetrieb warnte in letzter Zeit vor Betrugsversuchen zu Lasten von Senioren und Seniorinnen, denen am Telefon „Lichttherapien“ angeboten wurden, die bei einem Hausbesuch getestet werden könnten.



Dies ist nur der letzte einer Reihe von Versuchen, den VerbraucherInnen zu Hause oder über das Telefon Verträge anzudrehen, deren Nutzen häufig ziemlich fraglich ist. Vielfach werden dabei vor allem alleinlebende oder ältere Menschen angesprochen, aber nicht nur.

Auch die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) vermeldete in den vergangenen Monaten – also mitten im Lockdown – Versuche von Vertragsabschlüssen, darunter die wohlbekannten “Gassicherheitssysteme” (siehe <https://www.consumer.bz.it/de/sicherheitssysteme-fuer-methangas-kohlenmonoxid-fluessiggas-und-brandschutz>). Doch die nicht transparenten Angebote machen offenbar keine Ferien, und auch in diesen Tagen gehen häufig Meldungen über dubiose Vertragsvorschläge ein.

Hier daher noch einmal eine kurze Zusammenschau der wichtigsten Verbraucherrechte in Sachen Telefonabsatz und Haustürverkauf. Zuallererst sei daran erinnert, dass man niemanden ins Haus lassen muss, auch keine Vertreter dieser oder jener Firma und erst recht ist man nicht zum Kauf von Produkten verpflichtet, auch dann nicht, wenn uns gesagt wird, diese seien „per Gesetz vorgeschrieben“. Vor dem Hintergrund der andauernden Pandemie ist derzeit überhaupt davon abzuraten, Unbekannte ins Haus zu lassen. Wenn Sie Zweifel haben oder sich gar bedroht fühlen sollten, verständigen Sie die Ordnungshüter.

Eine Überlegung verdient hier auch der Preis der Produkte und Dienstleistungen: Wenn wir Zuhause ein Angebot vorgelegt bekommen, sind wir nicht in der Lage dieses mit jenen der anderen Anbieter zu vergleichen. In so einem Moment ja zu sagen, heißt daher, alle anderen Angebote unbesehen unter den Tisch fallen zu lassen. Die Erfahrung zeigt, dass die an der Haustür verkauften Produkte häufig ein schlechteres Preis-Leistungsverhältnis aufweisen als die Konkurrenzprodukte.

Vorsicht ist auch dann geboten, wenn am Telefon persönliche oder gar sensible Daten abgefragt werden; hier versucht der

Gesprächspartner einen Vertrag abzuschließen (dies passiert häufig bei Telefondiensten oder Strom- und Gasverträgen). Viele VerbraucherInnen fragen uns nach solchen Telefonaten, ob man am Telefon denn bindende Verträge abschließen kann? Die Antwort lautet ja, daher ist auch am Telefon Vorsicht geboten.

Ist ein Vertrag per Haustürgeschäft oder Fernabsatz zustande gekommen, können die VerbraucherInnen innerhalb von 14 Kalender-Tagen ab Erhalt der Ware vom Vertrag zurücktreten (laut Art. 52 des Verbraucherschutzkodex GvD. 206/2005). Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen (am besten per Einschreiben). Die Ware muss auf Kosten des Verbrauchers dem Unternehmen zurückgeschickt werden, gemäß den Angaben in den allgemeinen Vertragsbedingungen.

Bei der VZS gibt es Muster-schreiben für den Rücktritt vom Vertrag, die auch per e-mail erhältlich sind: einfach eine Anfrage an [bruneck@verbraucherzentrale.it](mailto:bruneck@verbraucherzentrale.it) senden.

Die Beraterinnen der VZS stehen für weitere Informationen unter 0474-551022 zur Verfügung. (Mo 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr, Di 14.00-17.00 Uhr, Mi und Do 9.00-12.00 Uhr)

### Nicht fertig werden

Die Herzschläge nicht zählen  
Delphine tanzen lassen  
Länder aufstöbern  
aus Worten Welten rufen  
horchen was Bach

zu sagen hat  
Tolstoi bewundern  
sich freuen  
trauern  
höher leben

tiefer leben  
noch und noch  
Nicht fertig werden  
*Rose Ausländer*

# Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging

Lösungen S. 12

Zwei Autos stoßen zusammen. Die beiden Fahrer warten auf die Funkstreife.

Sagt der eine: „Hier, ich habe einen Flachmann mit Cognac dabei!

Nun nehmen Sie mal einen kräftigen Schluck auf den Schreck!“

Sagt der andere, nachdem er tüchtig getrunken hat: „Bitte, und nun Sie!“

Sagt der: „Nein, danke, erst wenn die Polizei dagewesen ist!“

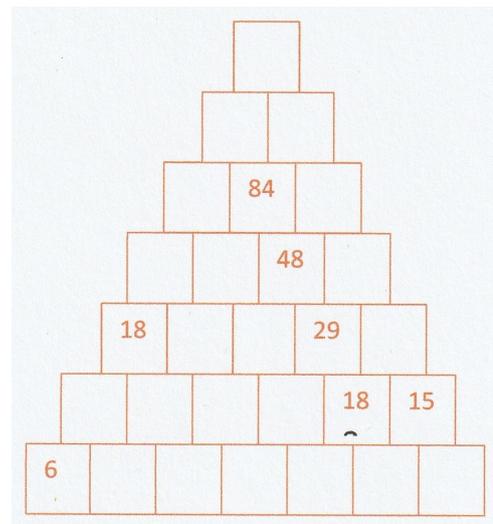


Ein Mann steigt in den Bus, in der einen Hand ein Würstchen, in der anderen eine Portion Pommes frites. „Hallo“, sagt der Fahrer, „das hier ist kein Speisewagen!“ „Weiß ich“, sagt der Mann, „deshalb hab ich mir mein Essen auch selbst mitgebracht!“

1) Den nachfolgenden Wörtern sollen Sie einen Buchstaben entwenden. Wenn Sie den richtigen gefunden haben, entsteht aus den übrig gebliebenen Buchstaben der Titel eines Singspiels von Wolfgang Amadeus Mozart.

**DIEB – ENTE – FRÜH – RUNE – GRAUS – ODEM – STER - AGIL**

2) Die Zahlenpyramide: Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden Zahlen.



N	A	H	R	O	V
G	R	T	I	S	T
Z	A	R	U	E	T
E	L	T	M	A	P
C	E	G	E	N	M
L	O	W	N	D	O

3) Beginnen Sie mit dem schwarz markierten Buchstaben und finden Sie den Weg durch das Gitter. Sie können waagrecht und senkrecht gehen, aber nicht diagonal. Der richtige Weg nennt Ihnen sechs Wörter zum Thema Zirkus.

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

4) Wortsuche:

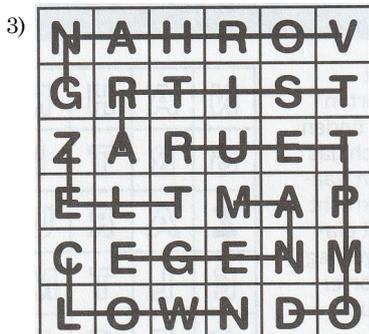
Welches Wort passt zu allen vier folgenden Wörtern so, dass sich neue Begriffe ergeben, wenn man es ihnen voranstellt?

Rose – Hose – Hund – Schatten

5) Was passt nicht in die Reihe?

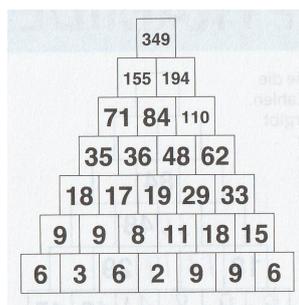
- a) Spinne – Marienkäfer – Wespe – Heuschrecke
- b) Fichte – Buche – Tanne – Kiefer
- c) Strauß – Schwalbe – Sperling – Spatz
- d) Tennis – Hockey – Basketball – Fußball
- e) Wal – Seelöwe – Hai – Delphin

- 1) DIE(B) – ENT(E) – F(R)ÜH – RUN(E) – G(R)AUS – (O)DEM 2)  
– S(T)ER – A(G)IL  
DIE ENTFÜHRUNG AUS DEM SERAIL



3) Zelt, Manege, Clown,  
Dompteur, Artist, Vor-  
hang

4) Lösungswort: Wind



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

- 5) a) Die Spinne gehört zu den Spinnentieren und ist kein Insekt. Insekten haben sechs Beine, die Spinne hat acht.  
b) Die Buche ist kein Nadelbaum.  
c) Der Strauß ist ein Vogel, der nicht fliegen kann.  
d) Tennis ist keine typische Mannschaftssportart.  
e) Der Hai ist kein Säugetier, sondern gehört zu den Fischen.

## Robert Seethaler: Der letzte Satz. Hanser 2020, 125 Seiten



Die Musik von Gustav Mahler ist groß. Das erlaube man mir als Laie zu behaupten. Das Buch von Robert Seethaler über Gustav Mahler ist klein. Der Titel ist mehrdeutig und lautet „Der letzte

Satz“. Mit Hilfe der Biographie von Mahler erzählt Seethaler die letzten Tage im Leben des großen Komponisten. Lücken füllt er literarisch. Neben Mahler steht ein Schiffsjunge, fast ein Kind als Hauptfigur, dessen Aufgabe die eines Pflegers ist. Er umorgt seinen fiebrigen „Patienten“ mit heißem Tee, warmen Decken und kleinen Geschichten über Wasserleichen. Dazwischen in Rückblenden Epi-

soden aus Mahlers Beziehung zu Alma, triumphale Konzerte in New York, Komponieren in Toblach und immer wieder das Andenken an seine verstorbene Tochter Maria. Leicht lesbar, dabei sprachlich anspruchsvoll und ausgefeilt. Ein weiterer großer Wurf des österreichischen Ausnahmeschriftstellers.

Empfohlen von  
Michaela Grüner  
Stadtbibliothek



## Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

### Neuer Ansprechpartner für die Senioren in der Raiffeisenkasse Bruneck

Es ist mir sehr wichtig, Sie persönlich über den bevorstehenden Wechsel des Ansprechpartners für Senioren in der Raiffeisenkasse Bruneck zu informieren. Nach fast 20 Jahren voller Einsatz und Leidenschaft als Verantwortlicher für die Zielgruppe Senioren, werde ich diese Tätigkeit mit 1. Januar an meinen jüngeren Kollegen Jonas Thum übergeben. Er ist seit zwei Jahren in der Raiffeisenkasse Bruneck und ich bin mir sicher, dass er mit mindestens gleich viel Freude

und Begeisterung meine bisherige Aufgabe übernehmen wird. Sie sind somit in besten Händen. Ich persönlich werde mich einem neuen Aufgabenbereich in der Bankenwelt widmen.

Ich möchte mich bei den Seniorenvertretern und allen Senioren für die gute Zusammenarbeit und die schönen Momente, die wir gemeinsam erlebt haben, bedanken! Ich wünsche Ihnen alles Gute und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Peter Feichter  
Raiffeisenkasse Bruneck



Peter Feichter



Jonas Thum