



Neustift i. St.



Fulpmes



Mieders



Schönberg i. St.



Telfes i. St.

# STUBAI SOZIAL

ZEITUNG DES SOZIAL- & GESUNDHEITSPRENGELS, WOHN- & PFLEGEHEIM VORDERES STUBAITAL UND VINZENZHEIM NEUSTIFT

Herbst 2020



**Raiffeisenbanken  
im Stubai**



**IMPRESSUM****HERAUSGEBER**

Vinzenzheim Neustift, Scheibe 2, 6167 Neustift,  
www.neustift.tirol.gv.at/vinzenzheim

**Sozial- und Gesundheitssprengel Stubaital**

Dorfstr.39, 6142 Mieders, www.gesundheitssprengel-stubai.at

**Wohn- und Pflegeheim Vorderes Stubaital**

Herrengasse 23, 6166 Fulpmes, www.pflegeheim-stubaital.at

**REDAKTION UND SCHRIFTFLEITUNG**

Maria Denifl, Martin Lehner und Ivo Habertitz

**KONZEPTION, LAYOUT UND DRUCK**

Tirol Akademie und Druckerei A. Weger

Julius-Durst-Straße 72A | 39042 Brixen | www.weger.net

**TITELBILD**

Andre Schönherr, TVB Stubai

*Unverlangt einlangende Manuskripte werden nur nach Rücksprache mit der Redaktion berücksichtigt. Anonym einlangende Beiträge können nicht veröffentlicht werden.*

**Inhalt**

- Vorwort Mag. Roland Zankl, Talmanager Stubaital ..... 2
- Vorwort Partner ..... 3
- Freiwilligenkoordination Stubaital ..... 4
- Sturzprophylaxe..... 6
- Hund im Alter ..... 9
- Bewegung ist Leben... 11
- Pflegegeld ..... 12
- Computeria ..... 13
- Repair Café Tagespflege..... 14
- Vinzenzgemeinschaften im Stubaital ..... 16
- Danke und Buchvorstellung..... 17
- Vinzenzheim Neustift... 18
- Sozial- und Gesundheitssprengel Stubaital . 21
- Wohn- und Pflegeheim Vorderes Stubaital ..... 24
- Unterstützer..... 27

Vorwort

**Sozialer Zusammenhalt**

Liebe Stubaierinnen und Stubaier!

Am Freitag, 13. März 2020, hatten wir eine wichtige Sitzung zum Thema Zusammenarbeit zwischen dem Wipptal und

dem Stubaital. Eingeholt wurden wir schon an diesem Tag vom sogenannten „Lockdown“, also dem Herunterfahren der Wirtschaftskreisläufe mit den verordneten Ausgangsbeschränkungen. Schon an diesem Tag haben wir darüber diskutiert, was wir alles zu organisieren haben, um möglichst geringe Einschränkungen zu gewährleisten, für Montag waren die nächsten Termine angesetzt. Was jedoch an diesem Wochenende passiert ist, hat mich mehr als positiv gestimmt. Jetzt werdet Ihr denken „was kann er damit bloß meinen“, ich möchte Euch gerne an diesen Gedanken teilhaben lassen. Wie Ihr – die Bewohnerinnen und Bewohner des Stubaitals – mit dieser Situation umgegangen seid, war phänomenal! Sofort haben sich über Facebook – und über viele andere, auch nicht digitale Wege – private Initiativen gegründet, die sofort die „Nachbarschaftshilfe“ über-



nommen hat, um ja niemanden alleine zu lassen, vor allem nicht sozial Schwächere, Alleinstehende, ältere Personen, usw. Und diese Bewegung hat sich so ver-

selbständig, dass diese bis heute ausgezeichnet funktioniert. Dieser soziale Zusammenhalt hat mich so positiv gestimmt, die gegenseitige Hilfsbereitschaft, der Tatendrang von Vielen – ein herzliches Dankeschön dafür von meiner Seite!

Und was kann ich – was können wir tun um dieses Tal weiter zu unterstützen?

Seit 18.9.2020 haben wir eine Freiwilligenkoordinatorin im Stubaital, eine Stubaierin, Christine Oberkofler. Sie wird die wichtige Aufgabe der Freiwilligenarbeiten für das Stubaital übernehmen, bitte unterstützt sie tatkräftig, sowohl mit Ideen, aber auch mit Eurer Mithilfe. (siehe Bericht Seite ...)

Die Wohnrauschaffung und Betreuung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen ist gerade in der Projektierungsphase. Wenn alles perfekt funktioniert werden hier ab 2021 die ersten Bauarbeiten beginnen können, mehr dazu demnächst. Gemeinsam mit

POJAT arbeiten wir an einer talweiten Jugendplattform, tatkräftig unterstützt von den beiden Jugendräumen Mieders und Neustift. Für das Jahr 2021 arbeiten wir an einer erweiterten Fe-

rienbetreuung, dieses Jahr haben wir schon zusätzliche Angebote geschaffen, Danke an das StuBay und an Kathrin Herzer mit Natopia. Und so werden sukzessiv weitere, sozial wichtige Projekte auf

Euch und mich zukommen, ich freue mich schon darauf und wünsche Euch eine schöne und gesunde Zeit.

*Roland Zankl, Mag.  
Talmanager Stubaital*

Vorwort

## **Liebe Leserinnen und Leser von Stubai Sozial**

Nach dem erfolgreichen Start von Stubai Sozial sind wir mit einer neuen Ausgabe da. Es hat sich seit dem Herbst 2019 unglaublich viel ereignet. Als markantesten Einschnitt haben wir alle die Auswirkungen der Corona-Pandemie vor Augen. Dieses Ereignis hat uns eindrücklich vor Augen geführt wie enorm wichtig eine regionale soziale Versorgung speziell unserer bedürftigen Mitbürger ist. Speziell im Not- und Krisenfall muss eine Versorgung vor Ort gewährleistet sein – kritische Infrastruktur zur Versorgung der Bürgerinnen muss gerade dann reibungslos funktionieren. Eine friktionsfreie Zusammenarbeit und vernetztes Arbeiten auch in Krisenzeiten hat sich hier als ungemein nützlich erwiesen. Das Bekenntnis der Zusammenarbeit aller über Gemeindegrenzen, verschiedenster Institutionen und über verschiedenste Berufsgruppen hinweg, hat sich in diesem Zusammenhang als

nützlich und wichtig herausgestellt. Es profitieren sowohl unsere Klienten als auch die Gemeinden als Träger unserer Institutionen vom breiten gemeinsamen Angebot und der gemeinsamen Kompetenz unserer unterschiedlichen Leistungen und eine sparsame Verwendung der vorhandenen Ressourcen ist ebenfalls gewährleistet.

Nicht zuletzt sind es aber unsere Mitarbeiter, ihr Einsatz, ihr Engagement, ihr Wissen, ihre Kompetenz und ihre professionelle tägliche Arbeit, die es uns ermöglichen, unseren Klienten ein modernes, ihren Bedürfnissen angepasstes Hilfsangebot anbieten zu können. Ihnen gebührt an dieser Stelle ein großer Dank für ihren täglichen Einsatz.

Wir möchten aber auch weiterhin möglichst viel an Information zur Selbsthilfe anbieten – unser Wissen und das unserer Experten soll ebenfalls ein wichtiger Baustein zu einem erfolgreichen

selbstbestimmten Leben zu Hause sein.

Der Ausbau des Angebotes mit dem Freiwilligenzentrum für das ganze Stubaital in Zusammenarbeit mit der Caritas ist ein weiterer Meilenstein für die ganze Region und ein weiteres Beispiel dafür wie durch die Bündelung der Kompetenz und Zusammenarbeit ein überaus wichtiges und wertvolles Angebot für die Bevölkerung geschaffen werden kann.

Natürlich stehen wir auch jederzeit persönlich mit Rat und Tat in den einzelnen Institutionen zur Verfügung. Sämtliche Kontaktdaten finden sie wie gewohnt im Heft. Danke an alle, die uns unterstützen und zur Seite stehen.

*Maria Denifl,  
GF Gesundheits- und  
Sozialsprenkel Stubaital  
Ivo Habertitz, HL Wohn- und  
Pflegeheim Vorderes Stubaital  
Martin Lehner,  
HL Vinzenzheim Neustift*

Kooperationsprojekt Freiwilligenkoordination Stubaital

## Helfen ist wie Schokolade essen

**Was hat die Schokolade mit dem Helfen und dem Einsatz für andere gemeinsam? Das gute Gefühl, das dabei entsteht! Schokolade ist als Glücksnahrung bekannt, aber auch das Miteinander und füreinander tätig sein tut gut und schüttet Glücks- und Bindungshormone aus. Über den Körper hinaus tut es der Seele wohl und auch der Gemeinde, wenn Menschen sich engagieren. Gemeinwohl und Solidarität, Hilfsbereitschaft und Ehrenamt sind wichtig für die Lebensqualität in der Region und der Einzelnen.**

Um das Füreinander zu stärken und zu pflegen startet das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte gemeinsam mit dem Planungsverband das Projekt Freiwilligenkoordination Stubaital. Für die nächsten zwei Jahre setzt sich die aus Mieders stammende Christine Oberkofler für das Freiwilligen Engage-

ment in Tal im Rahmen des Caritas Freiwilligenzentrums Tirol Mitte ein. Was bedeutet das fürs Stubai? Ein Gewinn an Gemeinwohl, guter Nachbarschaft und engagierten Menschen.

### Was wird die neue Freiwilligenkoordinatorin tun?

Am Beginn steht die Einführung ins Freiwilligenmanagement durch das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte. Parallel dazu besucht Frau Oberkofler Einrichtungen, Institutionen und Vereine, um Bedarf zu erheben und nachzufragen, was und welche Art von freiwilligem Einsatz gebraucht wird oder entwickelt werden kann. Da es eine Vielfalt an Organisationen gibt, freuen wir uns auf Anfragen und wir laden alle Interessierten ein sich bei Christine Oberkofler zu melden. Die Freiwilligenkoordinatorin berät die Einrichtungen und wird die Einsatzmöglichkeiten veröffentlichen. In weiterer Folge

berät sie auch potentielle Freiwillige und vermittelt diese an die Einrichtungen. Zudem sind kleine öffentliche Veranstaltungen in den einzelnen Gemeinden geplant, um zum Freiwilligen Engagement aufzurufen und Christine Oberkofler persönlich kennenzulernen.

### Warum braucht es Freiwilligenkoordination und Freiwilligenmanagement?

Zeit und Geld sind beides kostbar, Ressourcen bezahlter und unbezahlter Arbeit müssen richtig eingesetzt werden, damit die Zeitgeschenke zum Wohle aller dienen. Einerseits schützt Freiwilligenmanagement die Einrichtungen passende Freiwillige zu finden und diese als „Sahnehäubchen“ oder Schokoguss einzusetzen und nicht als unbezahlte Arbeitskraft. Freiwillige dienen nie zum Erhalt des Betriebes, aber bringen einen neuen und besonderen Qualität ein. Andererseits schützt

Freiwilligenzentrum Tirol Mitte

**Freiwillig.  
Sozial.  
Engagiert.**

Weil jede Stunde Deiner Zeit einen Unterschied macht.

### Suchst Du Freiwillige für Deine Organisation?

#### Möchtest Du mehr über Freiwilligenmanagement erfahren?

Kinderbetreuung, Essensausgabe, Seniorenbegleitung, Natur pflegen, Fahrdienste, technische Beratung und vieles mehr – es gibt eine große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige, die eine besondere Qualität in die Einrichtung bringen. Denn Ehrenamt bringt einen Mehrwert für die Engagierten und die Organisationen. Wie kann das gelingen?

Wir informieren und beraten dich gerne. Gemeinsam finden wir Einsatzmöglichkeiten und Freiwillige. Ruf an oder komm vorbei. Ich freue mich auf Dich!

und begleiten Freiwilligenkoordinierende die Freiwilligen, damit das Engagement nicht zum Ausbrennen führt und sich mit der Motivation und Fähigkeiten deckt. Sich als wirksam und gebraucht zu erleben, ist eine Ursehnsucht. Menschen lieben es daher sich zu engagieren und haben eine professionelle Begleitung für ihren Einsatz verdient. Das Stubaital und die Bewohnenden werden somit verstärkt mit den anderen laufenden Projekten verbunden wie der Freiwilligentag in der Freiwilligenwoche, Zeitschenken für Jugendliche oder 72h ohne Kompromiss oder „Alles digital oder was? APPs und FWE“. Durchs teilen wird es mehr, das ist das Wesen der Freude.

**Über das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte**

Das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte ist seit fast 20 Jahren in Tirol aktiv und somit Pionierin im Freiwilligenmanagement. Mit Informationsveranstaltungen, Lehrgängen und unserer Serviceseite im Internet stützen wir die im Freiwilligenmanagement Tätigen und arbeiten selbst als Vermittlungsdrehscheibe in Innsbruck und Innsbruck-Land (ohne Wipptal) im Rahmen der Freiwilligenpartnerschaft des Landes Tirol.



Wie Nougat aus Schichten aufgebaut ist, so ist das Kooperationsprojekt Freiwilligenkoordination Stubaital eine gelungene Synergie. Das Wissen ums Freiwilligenmanagement und die Werkzeuge sowie die Projektleitung stellt das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte zur Verfügung, die Ressourcen wie Personal oder Beratungsräumlichkeiten teilen sich der Planungsverband und die Caritas. Das

Projekt wird zu einem Teil vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt. Es ist zudem eine Initiative im Rahmen des Petrus Canisius Jahres, eines der 500 Herz Feuer. Ein großer Dank gilt da dem Sozialsprengel, der Beratungsräume für die Gespräche zur Verfügung stellt und uns Gastfreundschaft gewährt.

**Helfen ist wie Schokolade essen, vielleicht noch ein bisschen besser.**

*Sibylle Auer,  
Fachbereichsleitung  
Engagement und Bildung und  
Leitung Freiwilligenzentrum  
Tirol Mitte, Caritas der  
Diözese Innsbruck*

Liebe Stubaierinnen und Stubaier, liebe Verantwortlichen in Organisationen, Instituten und Vereinen, mein Name ist Christine Oberkofler, ich bin 48 Jahre alt, verheiratet, Mutter von drei Kindern und lebe im Stubaital. Mit großer Freude übernehme ich die Freiwilligen Koordination im Stubaital und danke der Caritas und dem Planungsverband, dass sie mir diese wertvolle Arbeit anvertrauen. Gemeinsam werden wir die Freiwilligenarbeit im Stubaital sichtbar und spürbar machen und somit das soziale Klima und den Zusammenhalt im Tal stärken. Ich freue mich auf viele Gespräche und regen Austausch mit Euch, damit es ein Gewinn für uns alle wird.



*Liebe Grüße  
Christine Oberkofler  
c.oberkofler.caritas@dibk.at · Handy Nr. 067687306702*

Vorbeugung – was kann ich tun?

## Sturzprophylaxe

**Das Risiko zu stürzen – sei es bei Alltagsaktivitäten oder bei Sport und Spiel –, trägt jeder Mensch. Durch die erlernte Körperbeherrschung kann man sich jedoch oftmals geschickt abfangen und die Balance wiedergewinnen, sodass schwere Sturzfolgen eher selten sind.**

Mit zunehmendem Alter und reduziertem Allgemeinzustand aber wird es immer schwieriger, den Körper in Balance zu halten oder ihn bei Stürzen rechtzeitig auszubalancieren. Gehäuft auftretende Stürze sind die Folge, die sich nicht selten als schicksalhafte Wendepunkte erweisen. Ab dem 65. Lebensjahr nimmt die Häufigkeit von Stürzen zu. Die Problematik dabei ist, dass mit ansteigendem Alter die Verletzungen meistens schwerwiegender sind als in jungen Jahren. Die Folgen eines Sturzes sind in der Regel Brüche, Prellungen, Verstauchungen und Wun-

den. Mit zunehmendem Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe = Vorbeugung – was kann ich tun?“

auseinanderzusetzen. Denn jeder vermiedene Sturz steigert die Lebensqualität und stärkt das Vertrauen in die eigene Mobilität und dies führt zum Erhalt der Selbstständigkeit.

### Stürze können verhindert werden

Hier ein paar hilfreiche Tipps,



wie Sie Ihre Beweglichkeit im Alter erhalten und Stürze im Haushalt vermeiden können. Die Maßnahmen zur Sturzprophylaxe lassen sich in drei Gruppen einteilen:

### Umweltbezogene Maßnahmen = extrinsische Faktoren

Eine Falte im Teppich, die zu hohe Türschwelle oder eine

Steuerberatungskanzlei  
Eckhoff-Mair Brigitte

Am Bichl 2  
6166 Fulpmes

e-mail: [info@eckhoff.at](mailto:info@eckhoff.at)  
[www.eckhoff.at](http://www.eckhoff.at)

tel. 05225/62030  
fax Dw 18

vereiste Treppenstufe im Winter – im Alltag begegnen uns viele Situationen, die uns zum Stolpern bringen können. In jungen Jahren sehen wir solche Stolperfallen voraus oder fangen Stürze rechtzeitig ab. Doch ältere Menschen haben oft ein nachlassendes Reaktionsvermögen oder zu wenig Kraft, um sich auf den Beinen zu halten. Der erste Schritt zur Sturzprävention ist es, die möglichen Risikofaktoren zu kennen, um diese weitestgehend zu vermeiden.

Mögliche Gefahren sind:

- rutschende Teppiche, aufstehende Ecken von Teppichen
- glatte Fliesen im Bad, besonders vor der Dusche und der Badewanne
- zu hohe oder zu niedrige Toiletten
- herumliegende Gegenstände, lose Kabel
- Barrieren in der Wohnung, zum Beispiel Türschwellen
- Schlechte Beleuchtung innerhalb von Räumen
- Steile Treppen
- Mangelnde Haltemöglichkeiten im Innen- und Außenbereich

- Ungeeignetes Schuhwerk
- Gehsteigkanten
- Wetterverhältnisse wie Glatteis, Schnee

*Präventive Maßnahmen sind:*

- Beseitigung von Stolperfallen z. B. entfernen loser Teppiche und Kabel
- ausreichende Beleuchtung der Räume
- Haltegriffe, Handlauf
- Anpassung von richtigen Schuhen und Kleidung

**Personenbezogene Maßnahmen = intrinsische Faktoren**

Sicheres Stehen und Gehen sind entscheidende Bestandteile unseres Lebens. Leider lässt die Balance, Muskelkraft, Ausdauer und die Beweglichkeit ab dem 50. Lebensjahr nach. Weiters kommen Krankheiten dazu die das Risiko zu Stürzen erhöhen.

- Gleichgewichtsstörungen
- verminderte Kraft in den Beinen
- veränderte Körperhaltung und Gangprobleme
- Schwindel
- Sehbeeinträchtigung
- Erkrankung mit veränderter Mobilität, Motorik und

Sensibilität z.B. Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Polyneuropathie, Krebserkrankung

- Erkrankung mit Beeinträchtigung von Kognition und Stimmung z. B. Depression, Demenz
- Umstände die zu kurzfristiger Ohnmacht führen können z. B. Blutdruckstörungen, Blutzuckerschwankungen,
- Verändertes Ausscheidungsverhalten z. B. Inkontinenz
- Sturzangst
- Sturzvorgeschichte

*Präventive Maßnahmen sind:*

- Training mit Gehhilfsmitteln
- Bewegungstraining
- Kraft- und Ausdauertraining
- Physiotherapie

*Medikamentenbezogene Maßnahmen*

- Anpassung der Medikamenteneinnahme (Hausarzt)

Um herauszufinden, ob ein Mensch sturzgefährdet ist, kann es hilfreich sein, eine **Checkliste** anzufertigen. Folgende Punkte sind dabei beispielsweise durchzugehen:

Spenglerei  
Dachdecker



**Paul Denifl**

Ziegeldach  
Metalldach  
Sandwichdach  
Photovoltaik-Anlagen  
Abdichtungen

6166 Fulpmes · Tel: 0664-4242672 · Email: blechprofi@gmx.at

- Kam es im letzten Jahr zu einem Sturz ohne Bewusstseinsveränderung z. B. Ohnmacht?
- Ist die Muskelleistung in der Hüfte vermindert? Testen können Sie dies wie folgt: Werden mehr als zehn Sekunden benötigt, um fünfmal aus einem Stuhl, ohne zur Hilfenahme der Arme aufzustehen, ist die Person sturzgefährdet.
- Besteht eine Balancestörung in seitlicher Richtung? Auch dies können Sie überprüfen: Ist die Person nicht in der Lage, zehn Sekunden so zu stehen, dass die Füße hintereinander in einer Linie sind (Hacke an Spitze), liegt ein erhöhtes Sturzrisiko vor.
- Nimmt die Person mehr als vier verschiedene Medikamente pro Tag ein?
- Liegen starke Sehstörungen vor?
- Ist der Gang unregelmäßig und langsam?
- Benötigt der Betroffene eine Gehhilfe?
- Muss sich die Person stark auf das Gehen konzentrieren und verschlechtert sich die Gehleistung?

### Angebote zur Sturzprävention

Österreichische Gesundheitskasse: Sturzprävention für Senioren und Seniorinnen ab 70 Jahren

Tanzen ab der Lebensmitte  
Ansprechperson: Maria Niggas  
Tel. 0650-8850 755



ASKÖ Landesverband Tirol  
Tel. +43 512 589112 und Tel. +43 676 84746466  
anmeldung@askoe-tirol.at; facebook.com/ASKOETirol

Treffen mehrere Punkte der Checkliste zu, gilt es, diese anzugehen und geeignete Maßnahmen zur Sturzprophylaxe zu finden. Dadurch kann eine individuell angepasste Therapie erfolgen und das Risiko zu stürzen sowie sich gegebenenfalls einen Bruch zuzuziehen, minimiert werden. Wer über das Thema Sturzvermeidung gut informiert und beraten wird, erhält wichtiges Wissen über sich selbst, welches ihm die Möglichkeit gibt, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen und bewusst zu entscheiden, was er für seine Gesundheit tun kann und will.

Extrinsische Faktoren sind für sturzgefährdete Personen und deren Angehörige leicht erkennbar und oftmals durch einen geringen Aufwand zu beheben. Beratend zur Seite stehen der Sozial- und Gesundheitssprengel, diverse Pflege- und Betreuungseinrichtungen sowie ein kostenloses Beratungsgespräch durch die zuständige Pensionsversicherung. Bei den intrinsischen Faktoren stehen der behandelnde Arzt, sowie Physiotherapeuten beratend zur Seite.

*Claudia Schlögl,  
PDL Sozial- und Gesundheits-  
sprengel Stubaital*



**Mag. Brigitte Elmenreich**



Dorf 30, 6167 Neustift  
Tel.: +43 5226/3100  
Fax: +43 5226/3100 55  
e-mail: apotheke.neustift@tirol.com



ASKÖ

## Xund im Alter

# Xund im Alter

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse bietet die ASKÖ Tirol das Projekt „Xund im Alter“ an.

Ziel des Projektes ist es, Menschen ab der zweiten

Lebens- hälfte sowie deren familiäres und soziales Umfeld durch verschiedene Aktivitäten (Bewegung, Sport, Vorträge, Ausflüge usw.) dabei zu unterstützen, gemeinsam einen aktiven Beitrag für die eigene Gesund-

heit zu leisten. Wir haben ein umfangreiches „Xund im Alter“-Programm für den Herbst/ Winter 2020/ 2021 in Schönberg erstellt. Wir freuen uns über Ihren Kontakt und Teilnahme.

### Information und Anmeldung:

Unter [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at) finden Sie unser gesamtes Programm (Kurse, Fit-Checks, Aus- und Fortbildungen, Projekte) mit der Möglichkeit zur Online-Anmeldung!

**ASKÖ Landesverband Tirol**

+43 512 589112

+43 676 84746466

anmeldung@askoe- tirol.at

find us on  facebook.com/ASKOETirol

### Bewegtes Frühstück

Einmal pro Monat findet ein gemeinsames, geselliges und kostenloses Seniorenfrühstück mit einer kurzen Bewegungseinheit zum aktiven Start in den Tag statt.

**Ort:** Gemeindesaal Schönberg, Römerstraße 1, 6141 Schönberg

**Beitrag:** Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!

**Termine:** jeden 1. Dienstag im Monat, Start 08:30 Uhr  
06.10.2020, 03.11.2020, 01.12.2020, 12.01.2021 und 02.02.2021

### Yoga

Mit gezielten Körperübungen dehnen und stärken wir den Körper. Durch Atemtechniken und Entspannungsübungen können wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit gelangen. Dieser Kurs ist auch für Yoga-Anfänger geeignet.



Fotos ©fotolia und ASKÖTirol

### Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. Ein Tanzpartner oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig. Der Kurs ist für Personen, die schon ein wenig Line Dance-Erfahrung haben.

### Bewegtes Gedächtnistraining

Mit gezielten Bewegungen und spielerischen Übungen wird das Gehirn angeleitet, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Ein optimales Training um geistig fit zu bleiben! Mit vielen Übungen für Augen, Ohren, Motorik, Konzentration, etc. Abschließende Entspannungsübungen sorgen für Ausgleich und Wohlbefinden.

ASKÖ 
 Österreichische Gesundheitskasse

### Xund im Alter

Projekt in der Gemeinde Schönberg  
Egal ob im Alter von 50+, 60+ oder auch 80+  
- jede|r kann mitmachen!



ASKÖ Landesverband Tirol, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck, Tel: 0512-589112  
E-Mail: anmeldung@askoe-tirol.at, Homepage: www.askoe-tirol.at, ZVR: 356359011



## Ingenieurbüro Illmer Daniel e.U.

### Technisches Büro für Wildbach- und Lawinenschutz

Entwurf- und Einreichplanung • Ausschreibungs- und Ausführungsplanung • Bauaufsicht

Industriegelände Zone C 11 • A-6166 Fulpmes  
Tel./Fax: +43 (0)5225 62148-22 • Mobil: +43 (0)664 8831 7711  
E-Mail: office@ib-illmer.at • Web: www.ib-illmer.at

### Leistungsspektrum

**Lawinen - Wildbäche – Muren – Flüsse – Schigebiete – Infrastruktur – Bau – GIS – Forschung**

Von der Analyse bis zur Detailplanung – Vereinigung verschiedener Ausbildungsrichtungen  
innovative Lösungen für komplexe Situationen – multidisziplinäres Verständnis

Jede Art von Planungsleistung, Beratung und Baubegleitung wird im gesamten Leistungsspektrum mit viel Erfahrung und Engagement erfüllt. Jeder Kunde wird sehr umfangreich und objektiv betreut. Für Leistungen, die wir nicht selber abdecken, verweisen wir auf langjährige und kompetente Partner.

**BESUCHEN SIE UNSERE NEUE HOMEPAGE**

**[www.ib-illmer.at](http://www.ib-illmer.at)**

Tipps für die Herbst- und Winterzeit

## Bewegung ist Leben

Viele Menschen klagen im Herbst über Stimmungsschwankungen und Wetterfühligkeit, da die Tage kürzer werden, das Sonnenlicht weniger ist und kältere Temperaturen herrschen. Um diesem sogenannten Herbstblues entgegenzuwirken, wollen wir dir hier ein paar Tipps und Tricks geben.



Durch Bewegung an der frischen Luft werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet und du stärkst damit dein Immunsystem. Verbinde deinen Spaziergang mit kleinen Übungen für deine Haltung. Öffers mal die Schultern nach hinten kreisen oder die Schulterblätter nach unten spannen. Die verbesserte Haltung hilft dir wiederum tiefer durchatmen zu können und deinen Lungen mehr Sauerstoff zu geben.

Wenn das Wetter mal nicht so mitspielt, kannst du einfache Übungen auch zuhause durchführen. Setz dich aufrecht auf einen Stuhl und

versuche deinen Kopf nach oben hin lang zu machen und das Kinn dabei nach hinten zu ziehen. Automatisch kommst du in eine aufrechtere Haltung. Nun leg deine Hände sanft auf deinen Unterbauch und atme einige Male tief durch. Spüre, ob sich deine Hände beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken. So kannst du kontrollieren, ob sich deine Lungen komplett mit Sauerstoff füllen und wieder leeren.

Wenn du in diesen besonderen Zeiten über Spannungskopfschmerzen klagst, kann dir womöglich Akupressur

helfen. Setze dich hin und atme ruhig durch. Suche mit dem Zeige- oder Mittelfinger den Punkt zwischen den Augenbrauen. Nun drücke ihn für mindestens 30 Sekunden oder massiere ihn in kreisförmigen Bewegungen.

Auch mit Nahrung kannst du deine Laune heben. Nüsse, Bananen oder Chili kurbeln die Produktion von Endorphinen an und stärken deine Nerven.

Somit wünschen wir dir eine schöne Herbst- und Winterzeit – das Team vom Therapiezentrum Neustift.



**THERAPIEZENTRUM**  
**STUBAI**

- Physiotherapie
- Osteopathie
- Ergotherapie
- Massage
- Training

Kampl, Quellenweg 11 b · 6167 Neustift · Tel. +43 664 2346492 · office@therapiezentrum-stubai.at · www.therapiezentrum-stubai.at

Pflege zu Hause

## Pflegegeld

**Rund 460.000 Menschen in Österreich brauchen ständig Pflege. Das Pflegegeld soll die Mehrkosten, die durch die Pflegebedürftigkeit entstehen, zumindest teilweise abdecken. Es trägt dazu bei, dass Personen, die Pflege benötigen, sich diese möglichst nach ihren Bedürfnissen selbst organisieren können und ermöglicht eine gewisse Unabhängigkeit, sowie einen (längeren) Verbleib in der gewohnten Umgebung zu Hause.**

### NEU: Kostenlose Pflegeberatung zu Hause

Im Rahmen der Antragstel-

lung des Pflegegeldes kann auch eine kostenlose Pflegeberatung und Information über regionale Unterstützungsangebote durch diplomiertes Pflegepersonal, sowie eine psychologische Beratung auf freiwilliger Basis in Anspruch genommen werden.

### Höhe des Pflegegeldes

Mit 1. Jänner 2020 wurde das Pflegegeld in allen Stufen erhöht. Das Ausmaß des Pflegegeldes richtet sich nach dem Pflegebedarf. Es sind sieben Stufen vorgesehen. Erforderlich ist ein Pflegebedarf von mehr als 65 Stunden pro Monat. Die Anzahl

der Stunden des monatlichen Pflegebedarfs wird im Rahmen einer Begutachtung durch einen Arzt oder einer Pflegefachkraft festgelegt

### Krankenhaus- oder Kuraufenthalt

Während eines Krankenhaus- oder Kuraufenthaltes ruht das Pflegegeld ab dem zweiten Tag, wenn die überwiegenden Kosten des Aufenthaltes dein Sozialversicherungsträger, der Bund oder eine Krankenfürsorgeanstalt trägt.

**Für Informationen und Beratungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

Pflegebedarf in Stunden pro Monat	Pflegestufe	Betrag in € monatl. (netto)
Mehr als 65 Stunden	1	160,10
Mehr als 95 Stunden	2	295,20
Mehr als 120 Stunden	3	459,90
Mehr als 160 Stunden	4	689,80
Mehr als 160 Stunden (wenn ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist)	5	936,90
Mehr als 180 Stunden, wenn <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen erforderlich sind und diese regelmäßig während des Tages und der Nacht zu erbringen sind oder</li> <li>✓ die dauernde Anwesenheit einer Pflegeperson während des Tages und der Nacht erforderlich ist, weil die Wahrscheinlichkeit einer Eigen- und Fremdgefährdung gegeben ist.</li> </ul>	6	1.308,30
Mehr als 180 Stunden, wenn <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ keine zielgerichteten Bewegungen der vier Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind oder</li> <li>✓ ein gleich zu achtender Zustand vorliegt.</li> </ul>	7	1.719,30

**Vom Pflegegeld werden keine Lohnsteuer und kein Krankenversicherungsbeitrag abgezogen**

Netzwerk

## Computeria Stubaital

**Liebe Seniorinnen und Senioren, das Netzwerk „Computerias Tirol“ ist eine Initiative zur Heranführung der älteren Generation an die digitale Welt und umfasst mittlerweile fast 50 Standorte in Gemeinden in ganz Tirol.**

Gerade in der aktuellen Zeit, wo wir aus gesundheitlichen Gründen vorsichtiger unterwegs sind und uns auch weniger „ausgiebig“ mit anderen Menschen treffen können, wird uns bewusst, wie hilfreich es ist, sich mit dem Internet den neuen Medien auszukennen.

Denn das hilft uns, nicht nur mit Familie und Freunden, sondern auch mit der Welt in Kontakt zu bleiben: sich neues Wissen anzueignen, auf eine große Auswahl von Filmen, Musik oder Radio-sendungen Zugriff zu haben. Aber auch online Besorgungen zu machen, Bankgeschäfte zu erledigen etc.

Das Erlernen der neuen Fähigkeiten ist schöner gemeinsam als einsam. Deshalb sind die Computerias

nicht nur Lernorte, sondern auch gesellige Treffpunkte. In gemütlicher Atmosphäre werden den Seniorinnen und Senioren die neuen Technologien dankenswerterweise durch engagierte Ehrenamtliche näher gebracht.

Dabei achten wir gegenwärtig besonders auf alle nötigen Sicherheitsmaßnahmen – und bitten auch Sie diese beim Besuch unserer Computeria, diese einzuhalten.

### Was erwartet Sie?

Nette Gesprächspartner, lockerer Austausch, Antwort auf Ihre technischen Fragen und vieles mehr:

- das Internet kennenlernen und nutzen
- E-Mails schreiben und bearbeiten
- Fotos organisieren und bearbeiten
- Smartphones und Tablets ausprobieren
- neue Perspektiven der Kommunikation erlernen (WhatsApp, Skype etc.)
- mögliche Gefahren kennenlernen



- mit der Zeit Schritt halten und geistig fit bleiben
- mit Kindern und Enkelkindern „mitreden“ können

### Voraussetzungen:

Es ist kein Vorwissen nötig! Bei Bedarf stehen Geräte zur Verfügung. Fehler sind erlaubt, das Wichtigste ist, dass Sie Freude am Lernen entdecken. Bitte kontaktieren Sie uns vor Ihrem ersten Besuch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Öffnungszeiten:**  
**jeden zweiten Samstag**  
**09.30 - 11.00 Uhr**  
**21. November 2020**  
**05. Dezember 2020**  
**19. Dezember 2020**

**COMPUTERIA STUBAITAL**  
 Riehlstraße 3, 6166 Fulpmes (Saal Sonnenstein, ehem. Tyrolia)  
 Irene Stemberger, Tel.: +43 650 4105270, E-Mail: [i.stemberger@a1.net](mailto:i.stemberger@a1.net) [www.facebook.com/computeria.stubaital.9](http://www.facebook.com/computeria.stubaital.9)

InfoEck der Generationen - Computerias Tirol,  
 Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck, Hotline: 0800 800 508,  
 E-Mail: [computeriastirol@infoeck.at](mailto:computeriastirol@infoeck.at), [www.computeriastirol.at](http://www.computeriastirol.at)



Dieses Projekt ist eine Maßnahme des Landes Tirol in Kooperation mit InfoEck der Generationen, zahlreichen Ehrenamtlichen, Gemeinden und anderen Einrichtungen. Es wurde 2014 und 2018 vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz als „Good Practice Modell“ ausgezeichnet.

Netzwerk

## Repair Café

**Gerne möchten wir auch in Zukunft ein Repair Café im Stubaital ins Leben rufen.**

### Was ist ein Repair Café?

Bei einem Repair Cafe hast du die Möglichkeit, defekte Sachen, wie Geräte und Textilien, mitzubringen. Gemeinsam mit dir versuchen wir dein Gerät oder deine

Textilien zu reparieren. Sehr oft liegt nur ein kleines Problem vor, das rasch behoben werden kann. Das Repair Café hat das Ziel, Dinge länger nutzbar zu machen, um teure Neuanschaffungen zu vermeiden, was wiederum Abfall reduziert. Die Reparaturversuche beim Repair Café sind immer kostenlos.

Kosten fallen nur für Ersatzteile und Verbrauchsmaterial an. Und sollte eine Reparatur nicht klappen, bei Kaffee und Kuchen macht der Erfahrungsaustausch gleich mehr Spaß.



### Ehrenamtliches Engagement

Wir suchen Freiwillige und würden uns freuen, wenn du uns mit deinen Fähigkeiten bei der Reparatur behilflich sein könntest. Sollte Interesse bestehen, bitte melde dich bei Frau Irene Stemberger unter dem oben angegebenen Kontakt.

Vinzenzheim Neustift

## Tagespflege

**Unser Tageszentrum richtet sich an betreuungs- und pflegebedürftige Senioren/innen aus dem gesamten Stubaital, die zu Hause wohnen und ihre vertraute Umgebung nicht dauerhaft verlassen wollen oder deren Angehörige zeitweise entlastet werden möchten. So ist tagsüber eine liebevolle und professionelle Betreuung durch unsere Pflegefachkräfte gewährleistet.**

Wir bieten für unsere Tagesgäste ein eigenes, abwechslungsreiches Tages-

und Wochenprogramm an. Ein Team qualifizierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreut sie und bietet ihnen pflegerische Hilfe an.

- Kostenloser Transport der Klienten am Morgen in die Tagespflege und am Abend

wieder nach Hause jede Woche von Montag bis Freitag

- Abholung um ca. 08.00 Uhr, Rückfahrt nach Hause um ca. 16.00 Uhr. Dieses Angebot richtet sich an alle Gemeindeglieder im Stubaital (Neustift, Mieders, Fulpmes, Telfes, Schönberg).



Foto Armin Kuphan



**Gesund Leben**  
**trotz Mobilfunk, 5G & Feinstaub.**  
**Wie geht das?**

**Elektrosmog – nicht sichtbar aber immer da!**

Der Siegeszug der Digitalisierung scheint unaufhaltsam – WLAN, Mobilfunk, Sprachassistenten und jetzt noch der neue Mobilfunkstandard 5G, mit dem die Datenautobahn nochmal erheblich verbreitert wird. Schon ist von einer neuen digitalen Revolution die Rede. Doch wo Kommunikation und Smart Home-Technik ein klares Plus versprechen, bringen sie gleichzeitig eine deutlich stärkere Hochfrequenzstrahlung mit sich, die uns zunehmend belastet. Die Hinweise verdichten sich, dass unsere Zellen durch die Dauerbestrahlung klare Vitalitätsverluste erleiden können. Studien namhafter Zellforscher sprechen eine deutliche Sprache: Zellstress macht uns zunehmend krank.

**Termine Informationsabende:**

**7.12.2020, 19:00 Uhr, Theatersaal, Riehlstraße 3, 6166 Fulpmes**

**23.2.2021, 19:00 Uhr, Gasthaus Handl, Handlweg 1, 6141 Schönberg im Stubaital**

Mehr zu den Störfeldern, die uns täglich umgeben und welche Lösungen es für diese Problematik gibt, erfahren Sie auf unserem Informationsabend. Vor Ort besteht auch die Möglichkeit, anhand eines Bluttests die Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung am eigenen Blutbild zu sehen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet gemäß den aktuell geltenden Corona-Maßnahmen statt. Dadurch sind die Plätze begrenzt und eine Anmeldung erforderlich unter:

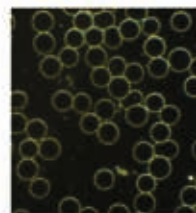
**[jenewein@memon.eu](mailto:jenewein@memon.eu)** oder unter  
**[andreas.weidlich@outlook.com](mailto:andreas.weidlich@outlook.com)**

Wer persönliche Beratung erhalten möchte, wendet sich bitte an:

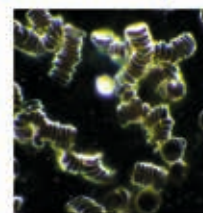
**Gudrun Jenewein, Tel.: +43 650 982 5116**  
**E-Mail: [jenewein@memon.eu](mailto:jenewein@memon.eu),**  
**[www.jenewein.memon.eu](http://www.jenewein.memon.eu)**

oder an  
**Andreas Weidlich, Tel.: +43 660 111 5663**  
**Waldstraße 5, 6167 Neustift i. St.**  
**E-Mail: [andreas.weidlich@outlook.com](mailto:andreas.weidlich@outlook.com)**  
**[www.weidlich.memon.eu](http://www.weidlich.memon.eu)**

**Mit Live Dunkelfeld-Blutbildanalyse**



**Normales Blutbild**



**Blut nach 10 Min. Handytelefonat**

In Zusammenarbeit mit:



Ein Lichtstrahl ins Dunkel ...

## Vinzenzgemeinschaften im Stubaital

**Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen, manchmal lässt auch die Lösung, die Hilfe auf sich warten ...**

Wir befinden uns alle auf einer Wanderung. Obwohl wir meistens zielgerichtet und gut ausgerüstet losmarschieren, wissen wir nicht immer, wohin uns der gewählte Weg führt, ob die Landkarte noch stimmig ist, ob wir die richtige Abzweigung „erwischt haben“, auf wie viele Stolpersteine wir stoßen, welche Höhen und Tiefen wir noch zu überwin-

den haben und ob unsere Konstitution dies alles aushält. Ob wir auch genügend Proviant, Kraft und inneres Vermögen haben, manche „Durststrecken“ durchzuhalten? Es kann dem einen oder der anderen die Luft ausgehen, der Weg zu beschwerlich werden, das ist legitim. Ein Ziel ist noch nicht in Sicht und niemand soll zurückbleiben. Wenn ich dann jemanden an meiner Seite habe, der mir beisteht, der mir aufhilft, der mich einhängen lässt, der mich begleitet, dann kann ich irgendwann den Weg wieder von alleine fortsetzen, Schritt für Schritt.

**Unsere Aufgaben:** Alle arbeiten ehrenamtlich und bemühen sich, Hilfesuchende zu unterstützen, welche seelische, materielle oder finanzielle Hilfe benötigen.

**Unsere Schwerpunkte:** Kurzfristige finanzielle Unterstützung, Besuchsdienste, Hilfe durch fallweise Betreuung, Weiterleitung an Facheinrichtungen. Wir arbeiten mit der Pfarre und anderen Einrichtungen zusammen. Solltet ihr Begleitung und Unterstützung benötigen, wir unterstützen Sie gerne. Passt's auf euch auf und bleibt's gesund!

OF Rosemarie Erhard-Moser  
[www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at](http://www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at)

*Erfahrung und Kompetenz  
seit 1966*



*Wipptal - Stubai*



**HEIDEGGER**  
BESTATTUNG

TRINS 71  
NEUSTIFT, Feldgasse 2  
Mitglied der TRAUERHILFE

24h ☎ 05275 / 5211  
[www.bestattung-heidegger.at](http://www.bestattung-heidegger.at)

### Obleute der VG's:

#### VG Neustift

Brunhilde Hofer                      Tel. 0676/9608931

#### VG Fulpmes

Irmgard Schwarz                      Tel. 05225/62961

#### VG Telfes

Rita Mair                                      Tel. 0664/2079506

#### VG Mieders

Dr. Wolfgang Hirn                      Tel. 0664/88600660

#### VG Schönberg

Rosemarie Erhard-Moser  
Tel. 0664/1768264





Sozialsprenkel

## Danke

Wir möchten uns bei allen Firmen und Privatpersonen für die Unterstützung am Beginn der Corona Zeit bedanken. Viele haben uns unbürokratisch mit Schutzausrüstung (FFP Masken, Schutzmäntel,...) geholfen. Damit konnten wir die Betreuung so gut wie möglich aufrechterhalten.

Auch den fleißigen Näherinnen von Stoffmasken, möchten wir danke sagen. Eine Vergelt's Gott den Fa-



Foto: Sozialsprenkel

milien, wo auf der Parte der Sozial- und Gesundheitssprenkel für Kranzablösen

angeführt ist. Wir sehen es als Wertschätzung unserer Arbeit.

Buchvorstellung

## Johanna Constantini „Abseits“

... aus Sicht einer Tochter

Am 4. Juni 2019 verursacht der ehemalige ÖFB-Fußballnationaltrainer Didi Constantini auf der Brenner-Autobahn einen Geisterfahrerunfall. Dieses Ereignis offenbart ein „Demenz-Drama“, in dessen Zentrum mit Didi Constantini ein ehemals gefeierter Star und Liebling der Sportwelt steht – und mit ihm seine Familie. Ein knappes Jahr später fasst sich Tochter Johanna ein Herz und beginnt die Geschichte dieser Demenz niederzuschreiben. In ihrem ergreifenden Buch gewährt sie Einblicke in persönliche Stra-

tegien, schildert die Karriere ihres Vaters, seinen Rückzug aus dem Fußballgeschehen und die Herausforderungen, die eine Demenzerkrankung nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seine Angehörigen mit sich bringt. Aber Johanna Constantini tritt nicht nur als Tochter für ihren Vater ein, sondern auch als Klinische Psychologin für all jene Betroffene und deren Familien, denen weniger Beachtung geschenkt wird. In einer „Effizienz-Gesellschaft“, in der die Bereitschaft zur Empathie für Demenzkranke auf der Strecke zu bleiben droht, drängt sie auf mehr „Demenz-

freundlichkeit“, um Demenzerkrankte eben nicht ins Abseits zu stellen. „Damit auch andere weiter rausgehen“, wie es Didi Constantini formuliert, der die Veröffentlichung dieses Buches vorbehaltlos unterstützt.



**Johanna Constantini**  
**ABSEITS**

*aus der Sicht einer Tochter*  
ISBN: 978-3-904123-35-8



Vorstellung

## Vinzenzheim Neustift



Scheibe 2, 6167 Neustift  
 Telefon: 05226 / 2259  
[www.neustift.tirol.gv.at/vinzenzheim](http://www.neustift.tirol.gv.at/vinzenzheim)  
 Mail: [vinzenzheim@neustift.tirol.gv.at](mailto:vinzenzheim@neustift.tirol.gv.at)



- **Heimleitung Martin Lehner**

Telefon: 05225/225910

Mail: [vinzenzheim@neustift.tirol.gv.at](mailto:vinzenzheim@neustift.tirol.gv.at)

- **Sekretariat: Karin Gleirscher**

Telefon: 05225/225913

Mail: [sekretariat@vinzenzheim-neustift.at](mailto:sekretariat@vinzenzheim-neustift.at)

- **Pflegedienstleitung Mike Wagner**

Telefon: 05226/225918

Mail: [pflegeleitung@vinzenzheim-neustift.at](mailto:pflegeleitung@vinzenzheim-neustift.at)

- **Küchenleitung: Ingrid Obernosterer**

Telefon: 05225/225915

Mail: [kueche@vinzenzheim-neustift.at](mailto:kueche@vinzenzheim-neustift.at)

- **Tagespflege**

Telefon: 05225/225914

Mail: [tagespflege@vinzenzheim-neustift.at](mailto:tagespflege@vinzenzheim-neustift.at)

Vinzenzheim Neustift

## Krisensichere Arbeitsplätze im Vinzenzheim

Das Vinzenzheim ist neben der Bereitstellung eines vielfältigen Pflegeangebotes auch ein wichtiger Arbeitgeber – derzeit finden rund 40 Mitarbeiter direkt in der Gemein-



de einen krisensicheren Arbeitsplatz! Verschiedenste Berufsgruppen wie Pflege, Küche, Reinigung, Haustechnik, Verwaltung, Zivildienstler, Schüler und Praktikanten finden sich im modernen Pflegeheimbetrieb wieder!

Im Folgenden möchten wir auf die größte Berufsgruppe und die Ausbildungsmöglichkeiten etwas näher eingehen:

### **Pflegeausbildung – ein Beruf mit Zukunft**

Gerade die Coronakrise hat uns wieder gezeigt wie wichtig und wertvoll krisensichere Arbeitsplätze in der Gemeinde sind. Das Vinzenzheim bietet genau in diesem

Bereich wertvolle und vielfältige Arbeitsplätze.

Ein Arbeitsplatz im Pflege- und Gesundheitssektor gilt in wirtschaftlich schwierigen Zeiten als besonders zukunftssicher. PflegeexpertInnen sind am Stellenmarkt sehr begehrt und die Anstellung im öffentlichen Dienst, wie beispielsweise bei der Gemeinde Neustift, bietet ebenfalls einen Anreiz für diesen Beruf. Pflegeberufe zeichnen sich durch ein befriedigendes, sinnstiftendes Arbeitsumfeld aus und stehen im Ansehen unter verschiedenen Berufsgruppen an oberster Stelle.

Betrachtet man die Pflegeausbildungen als Stufenmodell, so findet man an der



Basis die Ausbildung zur Heimhilfe. Die nächste Stufe bildet die einjährige Ausbildung zur/zum Pflegeassistentin/en. Als nächste Stufe gibt es aufbauend auf die Pflegeassistenten oder als eigene Ausbildung die Pflegefachassistenten. Wer einen möglichst umfassenden und auch einen eigenständigen Berufszweig wählt, ist bei der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflege genau richtig. Möglich ist weiterführend auch ein Studium zum Master und Doktorat in Pflegewissenschaft.

Daneben bietet das Ausbildungssystem ebenfalls noch die Möglichkeit, Sozialbetreuungsberufe d.h. hier ist die Pflegeassistenten mit einer Zusatzausbildung in Altenarbeit mit dem Schwerpunkt der Sozialbetreuung kombiniert. Eine vertiefende Ausbildung in Sozialbetreuung bietet das Modul

Diplomfachsozialbetreuer an. Verschiedenste Sonderausbildungen und Spezialisierungen komplettieren das Ausbildungsangebot am Pflegesektor.

**Überblick:**

- **Heimhilfe** (Dauer ½ Jahr): berufsbegleitend und Vollzeit
- **Pflegeassistent** (Dauer ein Jahr oder berufsbegleitend bis zu 2 Jahre)
- **Pflegefachassistent** (Dauer 2 Jahre)
- **FachsozialbetreuerIn in Altenarbeit** (2 Jahre oder berufsbegleitend 3 Jahre)
- **DiplomfachsozialbetreuerIn** in Altenarbeit (Aufbauend auf Fachsozialbetreuung 1 Jahr)
- **Bachelorstudium Pflege** (Diplom an der FH-Gesundheit 6 Semester)
- **Magisterstudium Pflege**
- **Doktoratsstudium Pflege**

Wir im Vinzenzheim sind ständig bestrebt auch aktiv Menschen aus der Region eine Pflegeausbildung zu ermöglichen – sei es durch berufsbegleitende Ausbildung oder gemeinsam mit der Pflegestiftung Tirol oder in Zusammenarbeit mit den verschiedensten Pflegeausbildungsstätten in Tirol. Das Vinzenzheim pflegt daher bewusst gute Kontakte zu den Ausbildungsstätten und bietet den Pflegeschülern die Möglichkeit, bei uns die Pflichtpraktikas zu absolvieren. Wir haben auch speziell ausgebildete Mentoren für die Begleitung unserer Pflegeschüler.

Bei Interesse an einer Pflegeausbildung bitte jederzeit bei Heim- oder Pflegedienstleitung melden; wir informieren und helfen gerne!



**Adressen und Links zu den Ausbildungsstätten**

- **AZW – Ausbildungszentrum West** (Westösterreichs größte Ausbildungsstätte für Pflegeberufe) mit den Standorten Hall und Innsbruck <https://www.azw.ac.at>
- **SOB** – Schule für Sozialbetreuungsberufe: [www.sob-tirol.tsn.at](http://www.sob-tirol.tsn.at)
- **Johanniter Tirol**: <https://www.johanniter.at/kurse/pflege/>
- **GPZ**: Gesundheitspädagogisches Zentrum des Landes Tirol <https://www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/gpz/>
- **UMIT Hall**, Department für Pflegewissenschaft und Gerontologie <https://www.umat-tirol.at/page.cfm?vpath=departments/pflege>
- **Gesundheits- und Krankenpflegeschule BKH Schwaz**: <https://www.bzpb-schwaz.at/>
- **Gesundheits- und Krankenpflegeschule BKH Zams** <https://khzams.at/de/themen/karriere-ausbildung/gukps-st-vinzenz.php>
- **Gesundheits- und Krankenpflegeschule BKH Kufstein** <http://www.gukps.at/de/die-schule.html>
- **Pflegestiftung Tirol**: Seit 2002 bietet die Implacementstiftung Pflegestiftung Tirol arbeitslosen und arbeitsuchenden Personen die Chance, eine Ausbildung im Pflege- und/oder Sozialbetreuungsberuf zu absolvieren. Damit wird diesen Personen ein neuer Start ins Berufsleben eröffnet. Gleichzeitig unterstützt die Pflegestiftung Tirol die Pflege- und Behinderteneinrichtungen des Landes dabei, den Personalbedarf für Pflege und Begleitung betreuungspflichtiger Menschen mit qualifizierten Kräften abzudecken. <https://www.amg-tirol.at/content/pflegestiftung-tirol>



## Neue Erfahrungen in der Corona-Krise

Es war schon etwas eigenartig auf meinem Bildschirm in meinem Homeoffice zu beobachten, wie die Bewohner im Vinzenzheim Neustift etwa 9 km weiter auf den Stühlen Platz nahmen, um den Gottesdienst vor den Bildschirmen im Altersheim mitzufeiern.

Zuerst musste Martin Lehner, der Leiter des Hauses, den Bewohnern erklären, warum am Bildschirm Diakon Leo zu sehen ist und nicht die sonst üblichen NachrichtensprecherInnen.

Wegen der Sicherheitsmaßnahmen haben die Bewoh-

ner wenig Kontakt zur „Außenwelt“ und so empfand ich es als besonders wertvoll, mit diesen lieben Menschen und ihrem Pflegepersonal auf diese Weise gemeinsam Gottesdienst zu feiern. Die Musikeinspielungen per WhatsApp durch die Organistin Cheryl Müller ergänzten unser gemeinsames Beten.

Vielen Dank an Heimleiter Martin Lehner und Reinhold Fankhauser, welche die technischen Voraussetzungen geschaffen haben und dem Pflgeteam des Vinzenzheimes.

Natürlich ist der persönliche Kontakt mit den Bewohnern



*Diakon Leo Hinterlechner, Seelsorger im Vinzenzheim Neustift*

und die Gottesdienstgemeinschaft in der Hauskapelle nicht zu ersetzen. Ich glaube aber, es hat uns allen gut getan und der österliche Geist der Zuversicht und der Hoffnung, hat auch auf diese Weise einen Weg in unsere Herzen gefunden.

Wir suchen ab 01.12.2020 oder nach Vereinbarung eine(n)

### **DIPL. GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGERIN PFLEGE(FACH)ASSITENTIN**

**in Teilzeit 60 %Anstellungsverhältnis  
Ideal auch für WiedereinsteigerInnen**

#### **Du bringst mit:**

- Abgeschlossene Ausbildung, hohe soziale Kompetenz und Einfühlungsvermögen und Freude am Umgang mit Menschen, Teamfähigkeit, Belastbarkeit, Bereitschaft zur Fortbildung
- Kreativität und die Fähigkeit unsere Klientinnen zu motivieren und zu fördern

#### **Wir bieten:**

- Anstellung bei der Gemeinde Neustift (Nach GVBG)
- Geregelt Dienstzeiten: 08.00 – 16.30, kein Wochenend-, Nacht- und Feiertagsdienst
- Motiviertes, sehr engagiertes Team
- Interessante, abwechslungsreichen Tätigkeit
- regelmäßige Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten

Das Mindestgehalt beträgt bei einem Beschäftigungsausmaß von 40 Wochenstunden monatlich zwischen 2.240 und 2.730 Euro brutto.

**Nähere Informationen und Bewerbungen unter:  
Martin Lehner, HL, 05226/2259 DW 10 oder  
per Mail an [vinzenzheim@neustift.tirol.gv.at](mailto:vinzenzheim@neustift.tirol.gv.at)**

**Wir freuen uns auf dich!**





Vorstellung

## Sozial- & Gesundheitssprengel Stubaital



Dorfstraße 39, 6142 Mieders, Sozialpark  
 Büroöffnungszeiten: Mo - Fr 8.00–12.00 Uhr  
 Tel: 05225 / 63836  
 Fax: 05225 / 63836 DW 5  
 E-Mail: [gsp-stubaital@tirol.com](mailto:gsp-stubaital@tirol.com)  
[www.gesundheitssprengel-stubai.com](http://www.gesundheitssprengel-stubai.com)



Der Sozial- und Gesundheitssprengel Stubaital ist die zentrale Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe, Betreuung und Pflege brauchen. Unser Hauptschwerpunkt ist die bestmögliche Versorgung von pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen und deren Angehörigen im Stubaital. Unsere Leistungen sollen eine Entlastung und eine Hilfestellung sein, die alltäglichen Herausforderungen zu meistern. Sie werden laufend angepasst und erweitert.

## Neuwahlen 2020

Bei den kürzlich durchgeführten Neuwahlen anlässlich der Jahreshauptversammlung des Sozial- und Gesundheitssprengel Stubaital wurde Obmann Gebhard Hammer wiedergewählt. Ilse Razesberger legt ihre Funktion als Obmann Stellvertreter zurück und geht in den wohlverdienten Ruhestand. In dieser Funktion folgt Bet-

tina Thaler als neue Obmann Stellvertreter nach.

Vielen Dank allen für die Bereitschaft und das Engagement aktiv im Vorstand mitzuarbeiten

**Vorstandmitglieder und Kontaktpersonen der fünf Stubaier Gemeinden**  
**Schönberg:** Waltraud Se-

rafin, Angelika Wild-Mattler und Reingard Wimmer

**Mieders:** Obmann Gebhard Hammer und Bettina Fink-Hofer

**Telfes:** Obmann Stellvertreter Bettina Thaler und Simone Eigentler

**Fulpmes:** Regina Schmid und Margarita Denifl

**Neustift:** Edeltraud Mair, Margit Harbauer und Anita Siller





## Vergelt's Gott liebe Ilse!

Mit viel Engagement und einer großen Portion Idealismus gründete, im Jahr 1990, Ilse Razesberger und einige andere Frauen aus den fünf Gemeinden im Stubaital, im Zusammenarbeit mit Dr. Christoph Wötzer und den Bürgermeistern, den Verein des Sozial- und Gesundheitsprengel Stubaital.

Das Ziel des Vereins ist und war es, dass die Menschen des Stubaitales solange als möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können, daher brauchte es neben der Familie eine professionelle

Unterstützung durch ausgebildetes Personal.

Ilse war über 30 Jahre als Obmann Stellvertreterin tätig. In vielen Stunden hat sie mit Ihrem Wissen zur Weiterentwicklung des Sprengels beigetragen. Für die Belange der Mitarbeiter hatte sie immer ein offenes Ohr. Der Obmann Gebhard Hammer, der Vorstand und die Mitarbeiter des Sozial- und Gesundheitsprengel konnten sich immer auf sie verlassen und sie war immer für uns da.

Liebe Ilse wir möchten uns von Herzen bei dir für die



vielen Jahre des ehrenamtlichen Einsatzes bedanken und wünschen dir für die Zukunft alles Gute und vor allem viel Gesundheit.

Wir suchen ab sofort oder nach Vereinbarung eine(n)

### **DIPL. GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGERIN** **in Teilzeit ab 30% Anstellungsverhältnis.** **Ideal auch für WiedereinsteigerInnen**

#### **Sie bringen mit:**

Abgeschlossene fachspezifische Ausbildung, hohe soziale Kompetenz und Einfühlungsvermögen und Freude am Umgang mit Menschen, Teamfähigkeit, Belastbarkeit, Bereitschaft zur Fortbildung, Führerschein B

#### **Wir bieten:**

- eine vielseitige, sinnvolle Tätigkeit in einem wertorientierten Umfeld,
- einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Arbeitszeiten – keine Nachtdienste
- regelmäßige Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Neue Büroräumlichkeiten in Mieders, mit Teeküche und Aufenthaltsmöglichkeit

Entlohnung nach Kollektivvertrag (SWÖ 2020) bei 100% Anstellung (38 Std./Woche) **ohne** Anrechnung der Vordienstzeiten: DGKS/DGKP € 2.691,98 (Brutto)



#### **Interessiert? Dann bewerben Sie sich bitte im SOZIAL- & GESUNDHEITSPRENGEL STUBAITAL**

6142 Mieders, Dorfstraße 39

GF Maria Denifl Tel. 05225 / 63836 E-Mail: [office@gsp-stubai.at](mailto:office@gsp-stubai.at)

[www.gesundheitssprengel-stubai.com](http://www.gesundheitssprengel-stubai.com)

Büroöffnungszeiten: Mo – Fr von 8.00 Uhr – 12.00 Uhr



Der Sozial- und Gesundheitssprengel Stubaital bietet neben der Hauptaufgabe, der mobilen Betreuung und Pflege, zusätzliche Angebote in Kooperation mit folgenden Vereinen, Betreuern und Beratern in den Räumlichkeiten des Sprengels an.

**Mutter-Eltern-Beratung Land Tirol**

Hebamme Karin Pompernigg, MSc  
 Fulpmes EKIZ, Bahnstraße 11, jeden 1. Mittwoch im Monat  
 Babytreff von 14.45–15.45 Uhr  
 Beratung von 15.45–17.15 Uhr  
 Telfes Gemeinde im Sitzungssaal, Telfes 61, jeden 3. Dienstag im Monat von 8.45–10.45 Uhr  
 Mieders Sozialsprengel Stubaital, Dorfstr. 39, jeden 3. Dienstag im Monat von 11.00–12.00



**Psychosozialer Dienst, Prävention, Case-Management *pro mente tirol***

Unsere Fachkräfte beraten und begleiten Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Am Anfang steht immer die Klärung der derzeitigen Lebenssituation sowie des Bedarfs an Betreuung und Unterstützung. Im Zentrum unseres Bemühens stehen die Stärkung der eigenen Fähigkeiten und die Auseinandersetzung mit den Tatsachen der psychischen Erkrankung. Ziel ist es, mit der notwendigen Unterstützung die eigenen Anliegen wieder selbstständig bewältigen zu können. Unsere sozialpsychiatrisch ausgebildeten MitarbeiterInnen stellen den Kontakt her, schaffen Vertrauen, kommen bei Bedarf auch nach Hause; entlasten, beraten und begleiten, sowohl kurzfristig in Krisensituationen als auch langfristig während eines längeren therapeutischen Rehabilitationsprozesses. Selbstverständlich leisten wir Unterstützung und Beratung bei Behördenangelegenheiten und in allen Fragen der Existenzsicherung. Terminvereinbarung erbeten bei Dipl. SA Bettina Fink-Hofer, Tel: 0664 / 2631 649

**Zentrum für Ehe- und Familienfragen**

Zentrum für Partner- und Familienberatung, Lebensberatung, Erziehungs-, Kinder- und Jugendberatung, Rechtsinformation. Terminvereinbarung unter Tel. 0512 / 580871 erforderlich, Journaldienst im Sprengel Stubai jeden Dienstag von 16.00-18.00.



**Diätberatung**

**Alexandra Pöll**  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0664 / 73491343 notwendig.

**Psychotherapie**

**Ursula Mayer**  
 Psychotherapeutin, Existenzanalyse und klinische Hypnose.  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0664 / 20 66 158

**Kinder- & Jugendhilfe**

**Sprechstunden für die Kinder- und Jugendhilfe im Sozialsprengel Stubai**  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0512 / 5086231 notwendig.

**Ergotherapie**

**Hofer-Neuner Cornelia**  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0664 / 73478350.

**Logopädie**

**Dipl. Logopädin Martina Neumayr**  
 Logopädie für Kindergartenkinder  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0676 / 885087790

**Thaler Verena**

Nur für Kinder  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0650/ 3603177

**Scheiber Susanne MSc**, Logopädie für alle Altersgruppen  
 Terminvereinbarung unter Tel. 0680 / 1453 249



Vorstellung

## Wohn- und Pflegeheim Vorderes Stubaital

Herrengasse 23, 6166 Fulpmes  
[www.pflegeheim-stubaital.at](http://www.pflegeheim-stubaital.at)  
 Mail: [heimleitung@wuph-fulpmes.at](mailto:heimleitung@wuph-fulpmes.at)

**59 Heimplätze**  
**derzeitiger Mitarbeiterstand: 59**  
 (Großteil in Teilzeit)



Wohn- und Pflegeheim Fulpmes

## Fasching bei uns – immer ein Höhepunkt

Der Fasching im Heim wird immer besonders gefeiert und erfreut Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter.



*Hinweis: Die Fotos wurden vor der Corona Krise aufgenommen.*





Danke

## „Corona“ Konzerte

Während dem Lockdown im Frühjahr haben uns immer wieder Stubaier Musikanten besucht und den Bewohnern ein wenig Ablenkung und Zuversicht gebracht.



Foto v.l. Karl, Peter, Sonja

Runder Geburtstag

## Gratulation zum 100. Geburtstag

Frau Paulweber Elisabeth feierte heuer am 7. September ihren hundertsten Geburtstag im Kreise ihrer Familie.

Als besondere Gratulanten stellten sich die Bürgermeister aus Fulpmes Mag. Robert Denfl und aus Telfes Georg

Viertler ein. Eine Abordnung der Musikkapelle Telfes fand sich ebenfalls ein und spielte der Jubilarin ein Ständchen.“





Freizeitaktivitäten der Mitarbeiter

## Fit und gesund bleiben

Walkingrunden – jeden Mittwochabend finden regelmäßig die Walkingrunden der Mitarbeiter statt. Ungezwun-

gen – wer Zeit und Lust hat kommt mit.

Auch eine gemeinsame Bergtour mit Mitarbeitern

auf den Hohen Burgstall stand heuer auf dem Programm.



**Wohn- & Pflegeheim**  
Vorderes Stubaital

Wir suchen **ab sofort** für unser Wohn- und Pflegeheim

### **KOCHLEHRLING (M/W)**

**Wir würden uns freuen, DICH kennen zu lernen!**

Wir wünschen uns eine/n engagierten Mitarbeiter/in mit positivem Pflichtschulabschluss, der Interesse an diesem Beruf, Freude am Kochen und Lust hat mit Lebensmitteln zu arbeiten. Du solltest über einen guten Geschmacks- und Geruchssinn verfügen und auch Sinn für Sauberkeit und Hygiene haben.

Bei uns brauchst du aber auch Freude als auch das nötige Verständnis im Umgang mit älteren Menschen und die Bereitschaft auf die essenstechnischen Bedürfnisse unserer Bewohner einzugehen.

**Triffst das auf DICH zu? Dann bist du in unserem Team willkommen!**

Die Lehrlingsentschädigung für die Lehrstelle als KOCHLEHRLING (M/W) (Lehrdauer 3 Jahre) beträgt 760,00 EUR brutto pro Monat.

**Aussagekräftige Bewerbungen an:**

Wohn- und Pflegeheim Vorderes Stubaital, Ivo Habertitz MSc MBA, 6166 Fulpmes, Herrengasse 23  
heimleitung@wuph-fulpmes.at · www.pflegeheim-stubaital.at

**ANNENGARTEN**  
**GEMÜSE-BEEREN**  
**KRÄUTER-KARTOFFELN**

**AUS NATURNAHEM**

0664/23 20 449 **ANBAU** 0664/22 14 999  
 Maria Stuefer Außerkreith-Mutters Gottfried Wurzer

**PLETZER**   
 Installationen Stubaital  
**Sanitäre · Heizung · Lüftung**  
 6167 Neustift · Serlesstr. 1 · tel 05226 2866 · fax 05226 30255

  
**STEIXNER**  
 RADSPORT FULPMES

**ASTE BROT**  
*Sei echt gut!*  
 Bronnenstraße 14 · A-6145 Maissl am Betsau  
 Tel. 05275 4520 · www.aste-brot.at

  
**ALEXANDER'S**  
 STUBAIER NATURPRODUKTE  
 Alexander Hörtnagl  
 Gröbenweg 10a | 6166 Fulpmes  
 Tel. 0664/14 70 203  
 ah@stubaionaturprodukte.at

  
**BeerMeister**  
 Martin  
 BIER- UND FLEISCHHANDEL  
 HAINSBACH · Vallergerle 8 · Tel. 0512 / 39 87 33 · Fax 0512 / 39 94 94  
 SCHÖNBERG · Alte Schulgasse 15 · Tel. 05225 / 62 7 38

Hier könnte in der nächsten Ausgabe Ihr Logo sein!

**KRANKENHAUS- UND ÄRZTE-BEDARF**

office@kaeb.at  
 www.kaeb.at  
 Tel-Nr. 06245/84051  
 Fax-Nr. 06245/87149

**Liebe Lerserinnen und liebe Leser!**

**Aufgrund der aktuellen Situation mit COVID 19 müssen wir auf die Bekanntgabe von Terminen und Veranstaltungen verzichten. Wir bitten Sie immer zeitnah sich den Institutionen und Partnern zu erkundigen – was und wie im Moment stattfinden kann.**

**Danke für Verständnis. Zusammenhalten und Gesund bleiben.**

**Wir danken den Inserenten, dem Planungsverband und dem Talmanagement Stubaital, allen Autoren, Unterstützern und Sponsoren.**

**Raiffeisenbanken  
im Stubai**



**Wenn's um meine Heimat geht,  
ist nur eine Bank meine Bank.**

