



LEBENSBOGEN NEWSLETTER



Herausgeber & Copyright, das **Office Orange** Team
Hanna & Eva, Grünbach am Schneeberg, im April 2026



Inhalt

Vorwort	Seite 2
Zitat	Seite 3
Postkastl	Seite 3
Aktuelles	Seite 4
Rezept	Seite 10
Witz	Seite 11
Die Geschichte von den zwei Wölfen	Seite 11
Interview mit Werner Schimmel	Seite 12
Veranstaltungstipp	Seite 14

Vorwort

Liebe BewohnerInnen und BetreuerInnen,
liebe Leserinnen und Leser!

Unser interner Newsletter soll wie immer ein kleiner Einblick in das gemeinsame Leben im Lebensbogen sein. Hier sammeln wir besondere Momente, schöne Fotos, gemeinsame Feste und Ereignisse, die unseren Alltag bereichern.

Im großen Interview dieser Ausgabe berichten wir dieses Mal über den Neubau, der vor unseren Augen täglich wächst. Hier konnten wir Werner Schimmel, Chef und Gründer der Firma epb projektplanung gmbh und Leiter der Bauaufsicht zum Interview bitten.

Außerdem finden sich darin Geschichten aus dem Haus, Lieblingsrezepte und Erinnerungen, die zeigen, was unsere Gemeinschaft ausmacht. So bleibt vieles festgehalten, was sonst vielleicht im Alltag verloren gehen würde.

Wir freuen uns weiterhin über Feedback, die Zusendung von Fotos aus dem Alltag, von Ausflügen,... die wir gerne veröffentlichen. Wenn jemand zu unserem Newsletter etwas beitragen und einen Artikel dafür verfassen möchte - sehr gerne! – bitte bei uns melden.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen, Anschauen und Wiedererkennen!

Viel Spaß beim Lesen wünschen euch

Hanna und Eva

Zitat

Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.
(Albert Schweitzer)



Postkastl

Wir haben unser Postkastl geleert und möchten euch dessen Inhalt, was wir an Rückmeldungen zum letzten Newsletter erhalten haben, nicht vorenthalten:

Velja Pantic

Liebe Trio-Künstlerinnen!

Gratulation, großartige Ausgabe!

Diesmal, besonders gut sind Interview und KI Fotos 😊!

Bravo!

Hochachtungsvoll, alles Liebe!

Johann Steinacher

Liebe Hanna, Pelin und Eva!

Danke für den neuesten Newsletter. Ich schätze Eure Arbeit sehr und freue mich immer von Euch zu hören. Die Geschichte vom Löwenzahn hat mir besonders gefallen, weil ich mir, aus den Löwenzahnblüten, einen köstlichen Honig mache. Dieser Honig versüßt mir nicht nur das Leben, sondern auch mein Müsli.

In einem Buch von Norman Vincent Peale habe ich folgende Lebensweisheit gefunden:

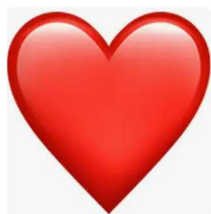
„Der Weg zum Glück“

Halte dein Herz frei von Hass und deinen Geist frei von Angst und Sorge. Lebe einfach, erwarte wenig, gib viel. Erfülle dein Leben mit Liebe, verbreite Fröhlichkeit. Vergiss dich selbst, denke an andere. Sei so, wie du es dir von den anderen erwartest.

Weiters auch noch

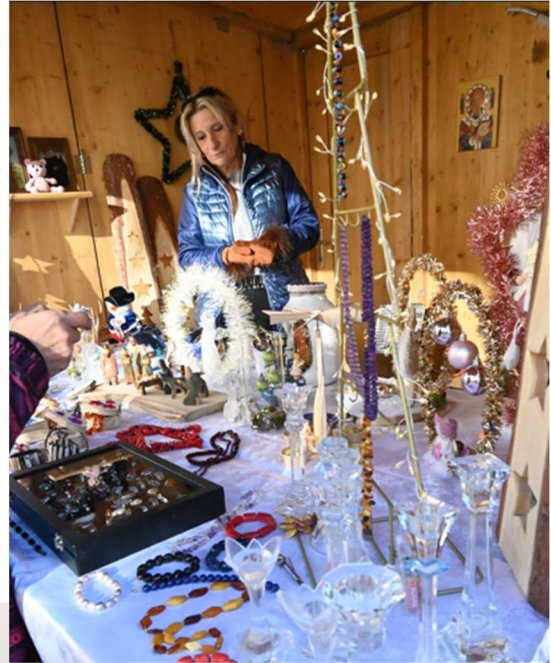


für all die:



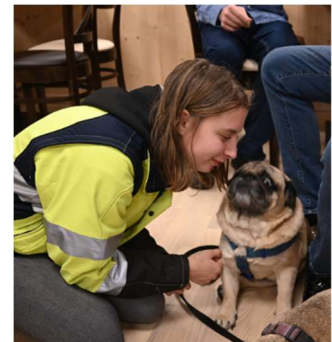
Aktuelles aus der letzten Zeit

Weihnachtsbazar





Weihnachtsfeier





Silvester



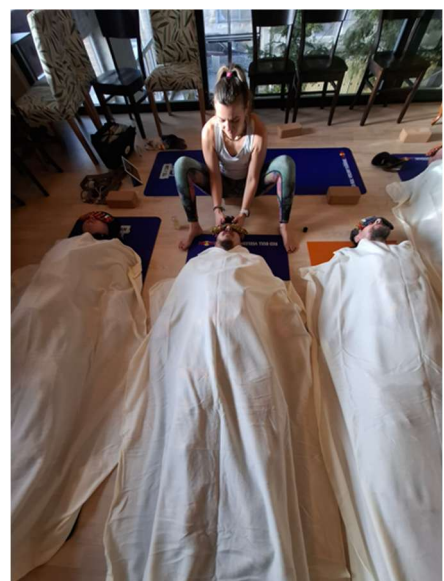


Geburtsstagsfeiern





Yoga



Faschingsfeier



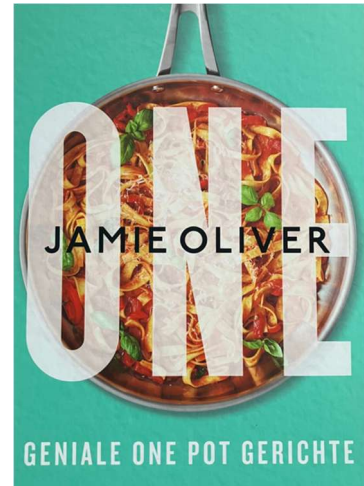
Rezept

famoser rosiger Reis nach **Jamie Oliver** geröstete Paprikaschoten & rote Zwiebeln, Bohnen, Lorbeer & Feta

Für 6 Personen, Vorbereitung 10 Minuten, Garzeit 1 Stunde:

Zutaten:

3 rote Zwiebel
3 rote Paprika
9 Lorbeerblätter
400 gr. Kidneybohnen
100 gr. Tomatenmark
450 gr. Basmatireis
200 gr. Feta
2 Beutel Salatmix



Zubereitung:

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Die Zwiebel schälen, die Paprikaschoten entkernen, alles grob hacken und alles in einen großen, flachen und ofenfesten Schmortopf geben.

Die Lorbeerblätter und je 2 Esslöffel Olivenöl und Rotweinessig hinzufügen, mit einer Prise Meersalz und reichlich schwarzen Pfeffer würzen. Alles gründlich miteinander vermengen und im Ofen 30 Minuten rösten.

Den Topf aus dem Ofen nehmen, die Bohnen mitsamt der Flüssigkeit, sowie 2 Dosen Wasser hineingeben. Das Tomatenmark und den Reis unterrühren, den Feta in Stücke schneiden und auf dem Reis verteilen.

Den Topf zugedeckt für weitere 30 Minuten in den Ofen stellen, bis der Reis gar ist.

Den Blattsalat mit nativem Olivenöl extra, Rotweinessig, sowie Salz und Pfeffer anmachen und dazu reichen.

Das Rezept ist ganz einfach, man braucht nur einen Topf – und es schmeckt herrlich!

Gutes Gelingen!



Ein Witz

Treffen sich zwei Eier. Fragt das eine: „Warum bist du so behaart?“
Darauf das andere: „Halt die Klappe! Ich bin eine Kiwi!“

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Eines Abends sitzt ein alter Cherokee-Indianer mit seinem Sohn am Lagerfeuer. Schweigend betrachten sie die züngelnden Flammen, als der alte Indianer plötzlich das Wort ergreift: „Weißt du, mein Sohn, wir Menschen tragen zwei Wölfe in unseren Herzen. Wir alle. Und zwischen diesen zwei Wölfen tobt ein Kampf...“

Er hebt den Kopf, sein Blick schweift in die Ferne. Erwartungsvoll schaut der Junge seinen Vater an: „Erzähl weiter, Papa.“

„Nun ja, mein Sohn: Der eine Wolf ist schwarz. Er verkörpert die Schattenseiten des Lebens: Neid und Hass, Missgunst und Gier, Lügen und Schuld, Krankheit und Schmerz.

Der andere Wolf ist weiß. Er steht für alles Gute im Leben: Für Liebe und Zuneigung, Friede und Hoffnung, Dankbarkeit und Güte, für Tugend, Glaube und Mitgefühl.

Seit Menschengedenken wüten diese zwei Wölfe in unseren Herzen...“

Der Blick des alten Cherokee gleitet wieder in die Ferne. Sein Sohn ist nachdenklich geworden. Nach einer Weile fragt er seinen Vater:

„Papa, welcher Wolf gewinnt? Der schwarze Wolf – oder der weiße Wolf?“

Der Vater wendet ihm bedächtig den Kopf zu. In seinen tiefschwarzen Augen funkeln die Sterne, und er schmunzelt: „Mein Sohn, es ist ganz leicht: Den, den du fütterst.“





Interview mit Werner Schimmel

Neubau im Lebensbogen – Raum für Zukunft und Gemeinschaft

Mit dem Neubau im Lebensbogen entsteht ein weiterer wichtiger Baustein für die positive Entwicklung von Grünbach. Der Neubau soll den Lebensbogen als Ort der Begegnung, des Lernens und des Miteinanders weiter stärken und neue Impulse geben.

Wir haben Werner Schimmel, Chef und Gründer der Firma epb projektplanung gmbh und Leiter der Bauaufsicht zum Neubau befragt:

Office Orange:

Lieber Werner, du leitest die Bauaufsicht am Lebensbogen. Derzeit entsteht hier ein Neubau. Warum ist dieses Projekt für die Gemeinde Grünbach wichtig?

In erster Linie ist das Projekt enorm wichtig für die BewohnerInnen, die Menschen, die ihr Leben in diesem anstehenden Gebäude verbringen werden. Natürlich ist das Projekt auch für die Gemeinde wichtig, da es Arbeitsplätze verbunden mit Einnahmen in die Region bringt.

Office Orange:

Wie ist der aktuelle Stand der Bauarbeiten?

Das Bauvorhaben schreitet zügig voran, das Untergeschoss mit dem großen Beschäftigungsbereich ist bereits fertig am Erdgeschoss wird fleißig gearbeitet.

Office Orange:

Gab es beim Bau besondere Herausforderungen, die für uns interessant sind?

Über die verschiedenen Planungsstufen sind wir zu einem von der Straße weit genug weg und durch einen entstehenden grünen Wall zu einem möglichst wenig nach außen sichtbarem Gebäude gekommen.

Office Orange:

Worauf wurde bei der Planung besonders Wert gelegt und welche Rolle spielen Nachhaltigkeit und Energieeffizienz?

Bei der Planung wurde und wird besonderer Wert auf eine Wohlfühlatmosphäre und gleichzeitig intern funktionierende Abläufe geachtet.

Nachhaltigkeit und Energieeffizienz spielen eine große Rolle. Durch den Anschluss an die bereits bestehende Hackgutanlage, welche von örtlichen Bauern, Holzlieferanten sowie den BewohnerInnen bestückt wird, können wir eine nachhaltige Heizungs- und Warmwasserbereitstellung sicherstellen. Der Strom wird über die bereits bestehende ausreichend großzügig dimensionierte Photovoltaikanlage sichergestellt.

Office Orange:

Wie hast du die Balance zwischen der Geschichte des Ortes und dem Neubau gefunden und bewahren können?

Der Geschichte wird durch die bereits bestehende Nutzung des großzügigen Bestandes Rechnung getragen. Der Neubau wird in der Ausführung der Fassade ebenfalls Elemente des Bestandes enthalten.

Office Orange:

Wann können wir mit der Fertigstellung rechnen?

Wenn alles gut läuft und der Winter hoffentlich nicht allzu lange und stark ist, können wir alle mit einer Fertigstellung noch im Jahr 2026 rechnen.

Office Orange:

Welche Erfahrungen konntest du aus dem bereits fertiggestellten Gebäude in das neue Projekt einfließen lassen?

Es konnten viele Erfahrungen einfließen, auch die Abstimmungen und die Zusammenarbeit mit dem Lebensbogen war sehr hilfreich.

Office Orange:

Mit der Erfahrung aus dem ersten Projekt im Rücken: Gibt es spezifische Prozesse oder Entscheidungen, die du heute anders priorisieren würdest?

Den Kochzonen würde ich mehr Priorität schenken.

Office Orange:

Wie wichtig war es mit Betrieben aus der Region zusammenzuarbeiten und wie wirkt sich dies auf den Bauprozess aus?

Sehr wichtig, wobei bei den Entscheidungen natürlich der Preis eine sehr große und auch entscheidende Rolle spielt.

Office Orange:

Was ist für dich die Leitidee, die dieses Bauprojekt ausmacht?

Lebensqualität für die Bewohner aber auch die Betreuer zu verwirklichen.

Office Orange:

Was wurde bei der baulichen Gestaltung berücksichtigt, z. B. schwellenlose Übergänge, breite Flure, um ein möglichst eigenständiges Bewegen im gesamten Gebäude zu ermöglichen?

Genau das z.B. ☺, sowie möglichst großzügige Wohnzonen bei einem doch möglichst kompakten Baukörper wurden berücksichtigt.

Zum Schluss haben wir Werner gebeten den Lebensbogen-Fragebogen zu beantworten, sprich die begonnenen Sätze zu beenden:

- **Momentan geht's mir:** bei solchen Bauaufträgen - GUT
- **Glück bedeutet für mich:** Gesundheit
- **Mein teuerstes Spielzeug ist:** mein Mountainbike
- **Zuversicht habe ich:** gelernt zu leben
- **Meine beste Entscheidung war:** meine Familie
- **In 5 Jahren möchte ich:** weiterhin glücklich, zufrieden und gesund sein
- **Ich höre auf meinen Verstand oder mein Herz:** auf beides

Veranstaltungstipp



Bruck an der Mur erzählt und feiert die Fantasie!

Was gibt es Wichtigeres als das Eintauchen in andere Welten?

Ein Nachmittag voller Genuss in der grenzenlosen Welt der Fantasie. Neben den **besten Geschichten** und **schönsten Märchen** erwartet die BesucherInnen **Musik, Akrobatik, Walk Acts** und vieles mehr. Für Jung und Alt bei freiem Eintritt, am Hauptplatz in Bruck an der Mur mit großer Hauptbühne.

Essen & Getränkestationen, unterschiedliche **Kreativstationen** und ein buntes Programm laden zum Verweilen, Staunen und Träumen ein! In Kooperation mit der **Kunstuni Graz** werden SchauspielstudentInnen Teile des Programmes gestalten.

Bei Schlechtwetter: Stadtkino Bruck an der Mur

Wo: 8600 Bruck an der Mur, Hauptplatz
Wann: Samstag, 30. Mai 2026
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Eintritt frei!

KünstlerInnen:

Anna Marie Schneider / Erzählerin (Luxemburg)
Stine Kreuzmann / Erzählerin (Deutschland)
Alex Barti / Marionettentheater (Dänemark)
Gabor Vosteen / Musik & Comedy (Deutschland)
Herr Kasimir / Clownerie (Deutschland)
Dr. Bubbles / Seifenblasenkünstler (Österreich)
Mark Hellgoth / Walk Act (Österreich)

