



# 's Fensterle

Einblicke in unser Altenheim  
Impressioni dalla nostra casa di riposo

## IN DIESER AUSGABE

- 3 GRUSSWORTE PRÄSIDENT
- 4 WEIHNACHTSWÜNSCHE UNSERES VERWALTUNGSRATES
- 6 DEMENZ: DAS ALLMÄHLICHE VERGESSEN
- 9 VALIDATION
- 9 JUBILÄUM, PENSIONIERUNGEN, ABSCHLÜSSE
- 13 FRAU ADELHEID MORANDELL ERZÄHLT
- 15 EIN KURZER BLICK DURCH UNSER FENSTERLE
- 21 HALLO, WIR SIND'S, DIE ROTTIS.
- 24 LITERATURTIPP
- 25 REZEPT AUS UNSERER KÜCHE
- 26 REZEPT BRUSTBALSAM – WILLKOMMEN IM TEAM
- 26 GEDENKEN

### IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Altenheimstiftung Kaltern  
Heinrich von Rottenburg  
Mendelstraße 21 – 39052 Kaltern (BZ)  
Tel. 0471 963269 – Fax: 0471 963250  
www.altenheimkaltern.it  
info@ah-kaltern.it

REDAKTIONSTEAM: Bocher Rudi,  
Franceschini Marion, Huber Brigitte,  
Piccolruaz Sara, Waldthaler Carmen.

### Großes Glück kann auch klein sein

Am 19.09.2024 sind unsere Ergotherapeutin Vera Pernstich und ihr Mann Christoph zum 2. Mal Eltern geworden: Fredi hat das Licht der Welt erblickt. Er war mit seinen 3.890 g ein stattlicher Bursche und wächst und gedeiht prächtig und lacht viel und spielt gerne mit seinem Schwesterchen Anni.



Emma, die kleine Tochter unserer Physiotherapeutin Magdalena Fäckl und ihres Mannes Andreas, hatte es nicht eilig auf die Welt zu kommen. Doch als am Abend des 10.10.2024 Polarlichter am Himmel zu sehen waren, war es endlich so weit. Schwesterchen Lisa hat es kaum erwarten können, die Kleine Zuhause begrüßen zu dürfen. Wir wünschen den jungen Familien viel Freude, Glück und Segen!



## GRUSSWORTE PRÄSIDENT

**Liebe Fensterle-Leser\*innen, liebe Bewohner\*innen, Angehörige, Freiwillige, Mitarbeitende und Freunde unserer Altenheimstiftung!**

Die letzten Monate waren geprägt von Konstanz. Volle Bettenauslastung und vollumfängliches Angebot all unserer Dienstleistungen dank motivierter Führungskräfte und MitarbeiterInnen.

Es war viel los auf der Terrasse und im Aufenthaltsraum. Viele Feste wurden gefeiert. Eine Generationenolympiade fand statt und das traditionelle Törggelen. Zu vielen dieser Anlässe kamen spielfreudige MusikerInnen und Tanzgruppen ins Heim, zur besten Unterhaltung der Anwesenden.

Regelmäßig gab es die Seniorendisco, Abendveranstaltungen und Filmvorführungen, es wurde gebastelt und gesungen. Mehrere Ausflüge wurden organisiert. Es fanden Andachten, Heilige Messen und Adventfeiern statt.

Es ist eine Freude zu sehen, wie viele Vereine und liebe Menschen dafür zu uns kommen. Sie machen Dorfgemeinschaft und Lebensfreude für unsere HeimbewohnerInnen erlebbar. Allen unsere größte Wertschätzung und ein herzliches Dankeschön.

Mein Dank auch an die ideenreichen und unermüdlichen Teams der Freizeitgestaltung und Reha.



Bilder vom bunten Leben im „Heim in Ihrer Mitte“ finden Sie auf der neuen Website. Schauen Sie rein unter [www.altenheimkaltern.it](http://www.altenheimkaltern.it). Es lohnt sich!

Auf den folgenden Seiten dieser Dezemberausgabe des Fensterle finden Sie viel Informatives, Wissenswertes, Unterhaltendes und vieles mehr. Dem kreativen Redaktionsteam mein herzlicher Dank!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe, Frohe und Gesegnete Weihnachten und ein gesundes, glückliches Neues Jahr.

Ihr Günther Fischnaller

## WEIHNACHTS- WÜNSCHE UNSERES VERWALTUNGSRATES:



**Rudi Bocher,**  
Direktor

„Die wahre Weihnacht beginnt tief im Herzen eines jeden von uns.“  
Ich wünsche allen Bewohnerinnen und Bewohnern, ihren Angehörigen sowie allen Mitarbeitenden ein besinnliches und frohes Weihnachtsfest. Möge der Start ins neue Jahr voller Freude und Zuversicht gelingen – ich freue mich darauf, mit euch gemeinsam ins Jahr 2025 zu starten!



**Johanna Obrist,**  
Vize-Präsidentin

„Je mehr Freude wir anderen Menschen machen, desto mehr Freude kehrt ins eigene Herz zurück.“  
Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Freude, Besinnung und des Zusammenseins, in der Familie, Vertrautheit und der wahre Geist von Weihnachten im Mittelpunkt stehen. Möge die Botschaft von Liebe, Mitgefühl und Frieden alle Herzen erfüllen und uns in dieser besinnlichen Zeit vereinen.  
Ich wünsche allen Heimbewohnern und Mitarbeitern ein frohes Fest mit viel Liebe, Freude und Glück.



**Andreas Ladstätter,**  
Verwaltungsratsmitglied

Eine kleine Weise zieht ganz zart und leise durch das stille Tal.  
Warmer Schein der Kerzen öffnet unsre Herzen für das Kind im Stall.  
Alle Jahre wieder werden Menschen Brüder. Hoffnung neu erwacht.  
Frieden hier auf Erden könnte Wahrheit werden für mehr als eine Nacht. *Anita Menger*  
Frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2025.



**Barbara Pfraumer Heidegger,**  
Verwaltungsratsmitglied

Ich wünsche allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie dem gesamten Personal des Altenheims gesegnete Weihnachten! Möge der Weihnachtsfriede unsere Herzen berühren und unser Miteinander positiv beeinflussen.



**Raimund Fill,**  
Verwaltungsratsmitglied

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr! Möge diese besondere Zeit voller Liebe, Freude und Frieden eure Herzen erwärmen. Genießt die gemeinsamen Momente, die euch verbinden, und startet mit Zuversicht und Hoffnung in ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr.



## DEMENZ DAS ALLMÄHLICHE VERGESSEN

Die Demenz ist eine Erkrankung, die viele Menschen betrifft und doch oft noch ein Tabuthema ist. Insbesondere im Alter nehmen Vergesslichkeit und Verwirrtheit zu, doch wann handelt es sich dabei um normale Alterserscheinungen und wann sind es Anzeichen einer Demenz? Welche praktischen Tipps gibt es für die Pflege zuhause und wie schaut es mit den rechtlichen Aspekten in Zusammenhang mit Demenz aus?

Demenz ist ein Oberbegriff für krankhafte Veränderungen des Gehirns, die mit einem fortschreitenden Verlust

bestimmter geistiger Funktionen wie Denken, Orientierung und Lernfähigkeit etc. einhergehen. Damit verbunden nehmen die kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten ab. Die häufigste Form der Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Demenz ist mehr als Vergesslichkeit. Auch wenn sich die Symptome einer Demenz je nach Art der zugrundeliegenden Krankheit sowie individuell deutlich unterscheiden können, gibt es charakteristische Veränderungen, bei denen man hellhörig werden sollte.

- » **Probleme mit dem Gedächtnis**  
Die meisten Menschen vergessen ab und zu Namen oder Termine; das ist völlig normal. Auffällig ist es dagegen, wenn solche Erinnerungslücken immer häufiger vorkommen und auch vertraute Namen oder Telefonnummern sowie kurz zurückliegende Ereignisse betreffen, wenn im Gegensatz zu früher ständig Dinge „verlegt“ oder Personen nicht wiedererkannt werden.
- » **Probleme bei Routineaufgaben**  
Betroffene haben zunehmend Schwierigkeiten bei der Planung und Durchführung komplexerer Handlungen und Aktivitäten im privaten oder beruflichen Bereich, z. B. der Erledigung von Bankgeschäften.
- » **Probleme mit der Sprache**  
Betroffenen fällt es immer schwerer, längeren Gesprächen zu folgen und den „roten Faden“ nicht zu verlieren.
- » **Probleme bei der Orientierung**  
Im Gegensatz zu früher zeigen sich häufiger Schwierigkeiten beim Zurechtfinden in einer fremden, später auch in der gewohnten Umgebung.



- » **Veränderungen der Persönlichkeit und Stimmung**  
Betroffene wirken antriebslos und unruhig, zeigen weniger Eigeninitiative, vernachlässigen ihre Hobbies oder treffen ungewöhnliche Entscheidungen.
- » **Sozialer Rückzug**  
Betroffene ziehen sich immer mehr von ihrem Freundes- und Bekanntenkreis zurück und nehmen weniger an gemeinsamen Aktivitäten teil, die ihnen vorher Freude bereitet haben.

### Wie erkennt man, ob jemand an Demenz leidet?

Aufgrund unserer langen umfangreichen Erfahrung mit Demenzkranken und deren Familien erlaube ich mir auf folgende typische Merkmale hinzuweisen, die sich immer wieder bei den Fällen, die wir in der Selbsthilfe sehen und mit denen wir regelmäßig im Austausch stehen:

- » Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse
- » Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen
- » Sprachstörungen
- » nachlassendes Interesse an Arbeit,

- Hobbys und Kontakten
- » Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden
- » fehlender Überblick über finanzielle Angelegenheiten
- » hartnäckiges Abstreiten von Fehlern, Irrtümern oder Verwechslungen

### Welche praktischen Tipps kann man geben, um Menschen mit Demenz zuhause zu pflegen?

Für gesunde Menschen ist es schwer, sich in den Erkrankten hineinzusetzen. Im fortgeschrittenen Stadium haben Demenzkranke keine Möglichkeit, sich mitzuteilen. Es kommt also bei der Betreuung auf unsere Intuition und Empathie an, um zu spüren, was in welcher Situation guttut. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die Auswirkungen der Erkrankung zu erfassen und zu verstehen.

Wortfindungs- und Gedächtnisstörungen sowie Orientierungsprobleme und Sprachstörungen sind Folgen der Erkrankung. Gerade am Anfang der Demenz versuchen Betroffene zu verbergen, dass sie sich an bestimmte Dinge nicht erinnern. Schreitet die Krankheit weiter voran, sind sich Demenzkranke dieser Einschränkungen weniger bewusst.

### Mein Appell an alle Pflegenden Angehörigen ist folgender:

- » Als Angehöriger sollten Sie den Erkrankten nicht korrigieren, da dies beschämend für den Betroffenen sein kann.
- » Akzeptieren Sie, dass die Einschränkungen nicht rückgängig zu machen sind. Es ist nicht hilfreich, mit dem Erkrankten zu trainieren und Dinge abzufragen.
- » Nehmen Sie es dem Kranken nicht übel, wenn er sie nicht erkennt und unter Umständen zurückschreckt.
- » Verwenden Sie eine einfache Sprache und vermeiden zu lange und komplizierte Sätze. Setzen Sie auf klare und deutliche Aussagen, die Sie häufiger wiederholen.

Auch nach einer Demenzdiagnose können Betroffene eine Zeit lang geschäftsfähig bleiben. Doch mit Fortschreiten der Krankheit sind sie oft nicht mehr in der Lage, Geld- und Bankgeschäfte eigenständig zu regeln. Probleme entstehen, wenn Demenzkranke Einkäufe, Überweisungen oder Geldanlagen nicht mehr durchschauen und teils unüberlegt handeln. Besonders riskant sind Vermögensangelegenheiten, die Missbrauchspotenzial bieten. Angehörige stehen vor der Aufgabe, einerseits finanzielle Schäden zu verhindern und andererseits die Selbstbestimmung der Betroffenen zu wahren. Bargeld, so Alexander Kritzingler von ASAA, spielt für das Selbstwertgefühl eine wichtige Rolle, wird jedoch oft verlegt oder unüberlegt ausgegeben.

Demenzkranken werden leicht Opfer von Betrug, z. B. durch Haustürgeschäfte, Telefonwerbung oder Tricks wie den Enkeltrick. Die Bandbreite reicht von hohen Spenden bis zu trickreichen Diebstählen. Häufig handeln Täter aus dem sozialen Umfeld, was das Gefährdungspotenzial erhöht. Wenn Betroffene ihre Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln können, wird oft ein Sachwalter eingesetzt, der sie gesetzlich vertritt. Eine solche Vertretung sichert den Betroffenen vor Nachteilen ab, ist jedoch rechtlich verbindlich. ASAA bietet hierzu Beratungen und Informationsmöglichkeiten über die Grüne Nummer 800660561 oder [info@asaa.it](mailto:info@asaa.it) an, um Angehörige und Pflegende zu unterstützen.

## VALIDATION: EINE WERTSCHÄTZENDE UND EMPATHISCHE BEGLEITUNG UND BETREUUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Im Altenheim Kaltern arbeiten wir nach dem Konzept der **Integrativen Validation (IVA)** nach Richard®, einem Ansatz, der insbesondere in der **Begleitung von Menschen mit Demenz** eine zentrale Rolle spielt. Validation ist nicht nur eine Kommunikationsmethode, sondern vor allem eine **Grundhaltung**, die uns dabei hilft, den Menschen in seiner **subjektiven Realität** anzuerkennen und wertzuschätzen. Dadurch begegnen wir Bewohner\*innen mit Demenz respektvoll und ihre **Gefühle** und **Antriebe** werden in den Mittelpunkt gestellt. Durch diese Haltung fördern wir das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bewohner\*innen und schaffen ein Umfeld des Verständnisses und der Unterstützung.

### GRUNDPRINZIPIEN DER VALIDATION IN DER BEGLEITUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

- 1. Anerkennung der subjektiven Wahrnehmung**  
Menschen mit Demenz erleben die Welt oft anders als andere. Ihre Wahrnehmung ist häufig von Desorientiertheit geprägt. Diese Wahrnehmung wird validiert – unabhängig davon, ob sie mit der objektiven Realität übereinstimmt. Ihre **Gefühle** und **Antriebe** werden ernst genommen und respektiert.

- 2. Empathische Kommunikation**  
Ein zentrales Element ist die **empathische Kommunikation**. Hierbei geht es nicht darum, die Wahrnehmungen der betroffenen Personen zu korrigieren, sondern sie in ihrer Subjektivität zu verstehen. Pflege- und Betreuungspersonal begegnet den Bewohner\*innen auf eine einfühlsame Art und Weise, wodurch ein Gefühl von Sicherheit und Verständnis entsteht.
- 3. Emotionale und Antriebsvalidierung**  
Es werden nicht nur die Kognition, sondern auch die **Gefühle** und **Antriebe** des Betroffenen anerkannt. Dies bedeutet, dass eine\*r der Bewohner\*innen, der\*die von verstorbenen Angehörigen spricht, diese Äußerungen nicht in Frage stellt, sondern auf die dahinterstehenden Gefühle und Antriebe eingeht, wie etwa Trauer oder Sehnsucht, Familiensinn und Pflichtbewusstsein.



#### 4. Förderung von Beziehung und Vertrauen

Die Basis des Ansatzes ist der Aufbau einer respektvollen und vertrauensvollen Beziehung. Wenn Menschen mit Demenz das Gefühl haben, dass ihre Wahrnehmungen und Gefühle anerkannt werden, steigert dies ihr **Vertrauen** und ihre **Zufriedenheit**. Eine positive Beziehung führt zu einer besseren Zusammenarbeit und einem angenehmeren Alltag im Altenheim.

#### DIE BEDEUTUNG DER BIOGRAPHIE UND LEBENSTHEMEN

Ein weiterer entscheidender Aspekt in der Arbeit mit Menschen mit Demenz ist das **Kennen der Biographie** der Bewohner\*innen. Jedes Leben hinterlässt Spuren, die in der Kommunikation mit Menschen mit Demenz eine zentrale Rolle spielen. Die **Lebensthemen** (Beruf, Rollen, Freizeitaktivitäten, Hobbys) und Biografien der Bewohner\*innen zu kennen, ermöglicht es uns, ihre Ängste, Wünsche und Reaktionen besser zu verstehen und auf diese empathisch und wertschätzend einzugehen.

Wenn Pflegekräfte mit dem Wissen um die Lebensgeschichte eines Bewohners oder einer Bewohnerin arbeiten, können sie **Gefühle** und **Antriebe** besser einordnen und in der Kommunikation gezielt darauf eingehen. Beispielsweise kann es sein, dass bestimmte **Ängste** oder **Wünsche** mit einem bestimmten Lebensabschnitt oder einem prägnanten Erlebnis verbunden sind, das im Gedächtnis des\*der Betroffenen präsent ist. Die Biographiearbeit ist daher ein unverzichtbares Werkzeug, um in der Begleitung von Menschen mit Demenz empathisch und individuell auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen.

Im Altenheim Kaltern wenden wir das Konzept der Validation an, um die **Lebensqualität** unserer Bewohner\*innen zu verbessern. Der Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch mit Demenz in seiner **subjektiven Realität** lebt, die es zu verstehen und zu respektieren gilt. Statt die Wahrnehmung der Betroffenen sofort zu korrigieren oder zu hinterfragen, wird diese **validiert**, also förgültig erklärt, was sowohl die **Gefühle** als auch die **Antriebe** betrifft.

#### Beispiel aus der Praxis:

Ein Bewohner spricht von seiner verstorbenen Frau, die seiner Meinung nach noch lebt. Anstatt die Äußerung als „Verwirrung“ abzutun, geht das Betreuungspersonal empathisch auf die Gefühle (Sehnsucht, Trauer, Einsamkeit...) und Antriebe (Familiensinn, Pflichtbewusstsein...), die hinter der Aussage des Bewohners stecken ein und spricht sie direkt an. Auf diese Weise wird das Gefühl des Verstandenwerdens gefördert und die Person ernst genommen.

#### Emotionale Unterstützung und Kommunikation:

Das Pflegepersonal nutzt diesen Ansatz, um den Gefühlen und den Antrieben des\*der Bewohner\*in auf empathische Weise zu begegnen. Wenn jemand z.B. Angst hat, wird nicht versucht, diese Erinnerung oder Angst sofort zu korrigieren. Stattdessen wird das Gefühl der Angst validiert, indem man dem\*der Bewohner\*in sagt: „Sie machen sich Sorgen. Sie haben Angst. Sie fühlen sich ängstlich...“ Diese Form der empathischen Kommunikation kann Spannungen abbauen und das Vertrauen in die Pflegekräfte stärken.



#### VORTEILE DER VALIDATION IN DER BEGLEITUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

1. **Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität**  
Durch die Anerkennung der **Gefühle** und **Antriebe** der Bewohner\*innen erleben diese weniger Frustration und Isolation. Sie fühlen sich als Teil ihrer Gemeinschaft und werden in ihrer **subjektiven Realität** ernst genommen, was ihre Lebensqualität erheblich steigert.
2. **Reduktion von herausforderndem Verhalten**  
Menschen mit Demenz reagieren oft mit Frustration oder Wut, wenn ihre Wahrnehmungen oder Gefühle abgewiesen werden. Die Validation reduziert solches Verhalten, da die Betroffenen sich verstanden und respektiert fühlen.

3. **Stärkung der Bindung zwischen Pflegekräften und Betroffenen**  
Die Grundhaltung der Validierung fördert das Vertrauen und die Bindung zwischen Pflegekräften und den Bewohner\*innen. Eine respektvolle Kommunikation, die auf die **Gefühle** und **Antriebe** der Betroffenen eingeht, stärkt das Beziehungsklima und unterstützt den therapeutischen Prozess.
4. **Förderung der Kommunikation**  
Die Kommunikation zwischen dem Betreuungspersonal und den Bewohner\*innen wird verbessert, da diese sich öffnen können, ernst genommen werden und sich sicherer fühlen, wenn ihre subjektive Realität anerkannt wird. Dadurch entstehen weniger Missverständnisse und Konflikte.

Die **Validation** ermöglicht es uns, auf die **subjektive Wahrnehmung** der Bewohner\*innen einzugehen, ihre

**Gefühle** und **Antriebe** zu validieren und ihnen das Gefühl zu vermitteln, respektiert und verstanden zu werden. Dies fördert nicht nur das **Wohlbefinden** der Bewohner\*innen, sondern stärkt auch das Vertrauensverhältnis und reduziert herausforderndes Verhalten. Die Validation ist daher ein wichtiger Bestandteil unseres ganzheitlichen Pflegeansatzes, der auf Wertschätzung und Empathie basiert.

Um sicherzustellen, dass die Validation in unserer täglichen Arbeit konsequent angewendet und verstanden wird, nehmen **alle Mitarbeiter\*innen**

**des Altenheims Kaltern jährlich an internen Workshops zum Thema Validation** teil. So stellen wir sicher, dass die Bewohner\*innen stets mit einer wertschätzenden und empathischen Haltung begleitet werden, was ihre emotionale Stabilität fördert. Die **Validation** bleibt damit ein zentraler Bestandteil unseres Pflegeansatzes, der die Bedürfnisse und Gefühle von Menschen mit Demenz in den Vordergrund stellt. Ihre ganzheitliche Methodik ist eine wertvolle Hilfe, um den Alltag der Bewohner\*innen zu verbessern und eine respektvolle, mitfühlende Betreuung zu gewährleisten.

*„Ein Jubiläum ist der Beweis für Engagement und Erfolg – auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit!“*

## JUBILÄUM

Sölva Renate **15 Jahre**  
 Todesco Nadja **15 Jahre**  
 Martina Gasser **15 Jahre**  
 Moser Gerlinde **20 Jahre**  
 Zukall Simone **25 Jahre**  
 Mair Sonja **25 Jahre**  
 Bellè Robert **35 Jahre**

Gross Brigitta **15 Jahre**  
 Meraner Martina **15 Jahre**  
 Kofler Christine **20 Jahre**  
 Vivori Daniela **20 Jahre**  
 Luggin Richard **25 Jahre**  
 Pfeifhofer Monika **35 Jahre**  
 Sölva Desireè **35 Jahre**

*„Die Pensionierung ist kein Abschied, sondern der Beginn einer neuen Reise voller Möglichkeiten und Erlebnisse.“*

## PENSIONIERUNGEN

Roschatt Chrstina – 31.08.2024

*„Der Abschluss ist der Schlüssel – die Zukunft liegt in deinen Händen. Gratulation!“*

## ABSCHLÜSSE

Lunger Angelika – Abschluss als Sozialbetreuerin  
 Ingrid Chenetti – Abschluss als Pflegehelferin  
 Torres Maria Magdalena – Abschluss als Pflegehelferin

## UNSERE HEIM-BEWOHNERIN FRAU ADELHEID MORANDELL ERZÄHLT AUS IHREM LEBEN

Ich wurde am 14. November 1930 als zweitjüngstes von sechs Kindern in Kaltern geboren. Als mein Vater vom Krieg zurückkehrte, war er ein Invalide, doch damals gab es noch keine Invalidenrente und somit musste meine Mutter mit ihrem Verdienst alle durchbringen. Da das Geld sehr knapp war, wurden die Kinder, die noch zu jung zum Arbeiten waren – wie damals üblich – zu einem vermögendere Bauern in die Sommerfrische geschickt. Ich hatte großes Glück, als ich mit neun Jahren nach Antholz kam, denn ich wurde gut behandelt, was nicht immer der Fall war. Ich habe überall ein wenig mitgeholfen, aber hauptsächlich die beiden Buben betreut. Der Bauernhof war sehr groß und es gab auch Mägde und Knechte, deshalb hatten die Bauersleute wenig Zeit für die Kinder. Besonders gefreut habe ich

mich auf den sonntäglichen Kirchenbesuch, zu dem wir zu Fuß eine längere Strecke zurücklegen mussten. Dies wurde jedoch belohnt, weil wir immer bei einer Bäuerin einkehren durften, die uns bereits mit erfrischenden Getränken erwartete. Ich verbrachte mehrere Sommer in Antholz und bis zum heutigen Tag habe ich den Kontakt zu der Familie aufrechterhalten, weil ich mich dort wirklich wohlfühlt habe.

Als ich älter war, arbeitete ich in einer Gastwirtschaft im Vinschgau. Dort wurde ich leider nicht mehr so gut behandelt. Zum Glück hatte meine Mutter Erbarmen und schickte mich nicht mehr dort hin. Ich habe dann bei verschiedenen Bauern in der näheren Umgebung ausgeholfen, wann immer sie Hilfe brauchten. Später habe ich in verschiedenen Hotels auf der Mendel, in Gröden und auf dem Ritten gearbeitet. Damals musste man sich sein Geld schwer verdienen und viele Stunden arbeiten, oft auch durchgehend, ohne Zimmerstunde. Leider wurde man meist nicht regulär angemeldet, was sich später auf die Rente auswirkte.



Auf dem Ritten habe ich eine kranke Frau gepflegt und im Haushalt geholfen. Alle waren sehr nett zu mir und haben meine Arbeit wertgeschätzt. Dort habe ich auch meinen Mann kennengelernt und nach einem halben Jahr geheiratet.

Wir haben dann für einige Jahre einen Bauernhof in der Nähe von Schloss Sigmundskron gepachtet und bewirtschaftet. Später sind wir nach Tramin ins Elternhaus meines Mannes gezogen und haben dort in der Landwirtschaft gearbeitet. Als mein Schwager den Hof übernommen hat, sind wir nach Kaltern gezogen und haben bei meinem Elternhaus den Stadel umgebaut und bewohnt. Auch die Kinder halfen nach der Schule beim Umbau fest mit. Wir vermieteten Zimmer an Gäste. Darum kümmerte ich mich, und mein Mann ging seinem Beruf als Maurer nach. 1974 erkrankte ich schwer und kam ins Krankenhaus. Mein Mann stand allein mit 4 Kleinkindern da.

Mit Hilfe einer Kalterer Familie, die die Kinder vorübergehend zu sich nahm, gelang es uns, diese schwere Zeit zu überbrücken. Dieser Familie bin ich heute noch sehr dankbar. Später sind wir für kurze Zeit nach Mitterdorf gezogen bis wir unser eigenes Haus bauten. Mein Vorsatz war und ist heute noch immer: mit meinen 94 Jahren im Leben nie aufgeben und dankbar sein. Hier im Altenheim kann ich es mir jetzt gutgehen lassen und meinen Hobbys Socken stricken und Kartenspielen nachgehen.

Zurückblickend haben wir großes Glück gehabt, denn wir haben vier Kinder und Enkelkinder, die sehr fleißig sind und mich mit großer Freude erfüllen.



## EIN KURZER BLICK DURCH UNSER FENSTERLE:



Ausflug zum Kalterer See



Backe backe Kuchen



Cilli ist für eine Spritztour schon bereit!



Besuch bei Marianne Zuhause



*Danke für die Organisatoren*



*Höllisches Treiben: Die Krampusse waren zu Besuch*



*Der Kuchen ist uns gelungen*



*Die Dekoration darf nicht fehlen!*



*Ein Prosit*



*Heute lassen wir es uns GUT gehen!*



*Hund Candy ist uns besuchen gekommen*



Kastanienzeit



Immer wieder lustig wenn uns die Clowns besuchen!



So ein gelungener Tag mit den Firmlingen



Kathrini Kirchtig



Seniorenmeisterschaft mit Firmlinge 2024



Sonne genießen



We are the champions

SOOOO FESCHI!



Lachen ist Gesund

Kräuterweihe





Das Tanzbein schwingen



Tatkräftige Hilfe



Törggelen 2024



zu Besuch



Der Nikolaus zu Besuch

## HALLO, WIR SIND'S, DIE ROTTIS.

Der Gedanke und Wunsch, einen eigenen Freizeitclub zu gründen, bestand schon länger, und in diesem Jahr haben wir ihn endlich umgesetzt. Zu Beginn des Jahres haben wir im Altenheim Kaltern unseren Freizeitclub ins Leben gerufen, dem jede\*r Mitarbeiter\*in beitreten kann – gegen einen kleinen monatlichen Beitrag.

Bereits Ende letzten Jahres haben sich einige Mitarbeiter\*innen mit viel Engagement und Hingabe zusammengetan, um die bürokratischen und organisatorischen Hürden zu überwinden. Dank ihres Einsatzes konnte der Freizeitverein „Rottis“ im Januar voller Elan in die Planung und Umsetzung seiner Aktivitäten starten.

Ein buntes und abwechslungsreiches Jahresprogramm wurde zusammengestellt, sodass für jede\*n Mitarbeiter\*in etwas dabei ist. Den Anfang machten wir im Januar mit einem gemeinsamen **Mondscheinrodeln** in Obereggen, gefolgt von einem gemütlichen **Après-Ski**.

Im März hieß es dann „Gut Holz...“ für die Rottis, als wir nach Altenburg fuhren, um zu **kegeln und Pizza zu essen**. Mit viel Spaß und Schwung rollten die Rottis die Kugel, während die köstliche Pizza und die heißgelieferten Kegelbahnen für zusätzliche Stimmung sorgten – und natürlich für einen starken Teamgeist, den wir auch außerhalb des Arbeitsplatzes zeigten.

Im April stand ein spannendes **Kartenturnier** auf dem Programm - Watten oder Mau-Mau stand zur Auswahl, und alle gaben ihr Bestes, um den Sieg zu erringen. Am Ende ging aber niemand leer aus, und der Abend war wie immer voller Lachen und spannender Momente.



Ein weiteres Highlight war die Fahrt nach **Gardaland**, bei der für jede\*n etwas dabei war: Unsere Adrenalin-Junkies stürmten die Achterbahnen, während die ruhigeren Gemüter sich im Karussell oder in der Piratenhöhle vergnügten. Und natürlich sorgten wilde Wasserfahrten mit dem Coloradoboot und viel Geschrei für unvergessliche Momente – und fast niemand blieb dabei trocken.

Im Juni, pünktlich zur Fußball-EM, organisierten wir ein **Tippspiel**, an dem auch unsere Heimbewohner\*innen teilnahmen. Fast täglich fieberten wir gemeinsam den Ergebnissen entgegen – ob Fußballfan oder nicht, der Spaß war garantiert.



Im Juli ging es dann für unsere sportlichen Rottis auf **Wandertour**: Die Umrundung des Peitlerkofels stand an, und einige von uns stürmten sogar den Gipfel. Zum Abschluss gab es dann noch Kaffee und Strudel auf der Almhütte einer Rotti.

Im September nahmen wir am **Firmenlauf** in Neumarkt teil und meisterten die 5 km in einer guten Zeit – trainiert und motiviert durch Johanna Andergassen. Nach dem Lauf gab es Pizza zur Stärkung, die uns ein liebes Mitglied der Rottis zubereitet hatte.

Der **Radelausflug** von San Lugano nach Pedrazzo verlangte uns wieder einiges an Kondition ab, aber für uns Rottis war das kein Problem. Die ganz mutigen Rottis haben dann auch noch, trotz herbstlicher Temperaturen, den Sprung ins kühle Nass gewagt, als sie eine Pause an einem Natursee einlegten.

Ein weiteres Highlight im September war der **Grillabend** mit unserem Grillmeister Lukas und seinem Assistenten Gerd. Der ursprünglich geplante Abend auf der Mendel fiel buchstäblich ins Wasser, doch das hielt uns nicht auf – spontan fand der Grillabend in der Feuerwehralle in Mitterdorf statt, und sicher hat niemand hungrig den Abend verlassen. Lukas verwöhnte uns mit seinen Grillkünsten, und bei einem geselligen Abend konnten wir den Herbst einläuten.

Im Oktober stand ein gemütlicher **Törggele-Abend** im Fischerkeller auf dem Programm, und nur zwei Wochen später folgte das nächste Highlight: **Die Drei-Tages-Fahrt zum**



**Wörthersee**, die für viele Rottis ein unvergessliches Erlebnis wurde. Und nach diesen drei Tagen konnten wirklich alle das Lied "Ein Schloss am Wörthersee" auswendig.

Auch im November waren die Rottis wieder unterwegs, diesmal nach **Innsbruck**, wo Shopping im DEZ und ein Besuch im Escape Room NoWayOut auf dem Plan standen. Alle Rottis konnten die Rätsel und Aufgaben meisterhaft lösen und sich wieder aus den verschiedenen Räumen befreien.

Der krönende Abschluss unseres Jahresprogramms war das „**Glühweinstandl by Rottis**“. Es gab leckeren Glühwein und für unsere Gourmetliebhaber\*in waren wieder viele tolle Köstlichkeiten dabei. Und viele Rottis haben tatkräftig mitgeholfen, damit unser Glühweinstand ein voller Erfolg wurde.

Es war ein fantastisches erstes Jahr mit den Rottis, und wir hoffen, dass noch viele weitere folgen werden. Wir haben zusammen gelacht, geschlemmt und viele wunderbare Ausflüge unternommen. Vor allem haben wir uns aber besser und auf ganz neue Weise kennengelernt. Und genau das macht unseren Freizeitclub so besonders: Er stärkt unseren Teamgeist und fördert den Zusammenhalt. Auf viele weitere unvergessliche Momente mit den Rottis!

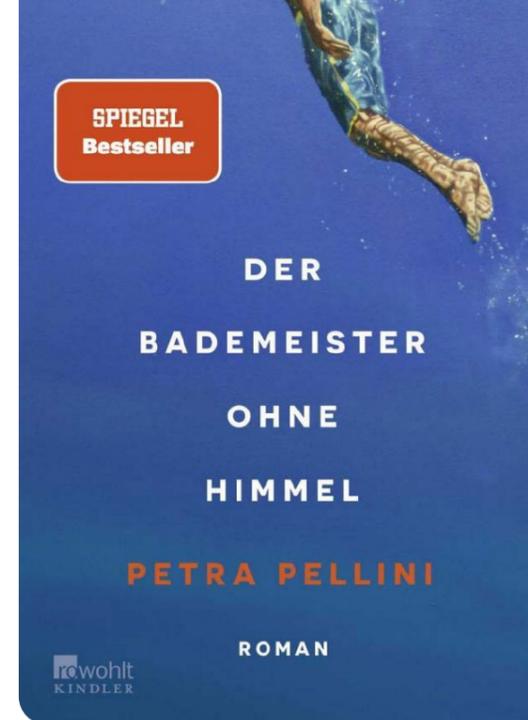


## UNSER LITERATURTIPP:

### DER BADEMEISTER OHNE HIMMEL VON PETRA PELLINI

„Es gibt eben eine Sprache, die von Herzen kommt. Eine Sprache ganz ohne Worte.“

Linda ist fünfzehn und würde gerne verschwinden. Sie stellt sich vor, wie es wäre, einfach vor ein Auto zu laufen – weg von allem, was sie belastet, ein „Brief Richtung Himmel“ zu sein. Doch zwei Menschen halten sie noch zurück. Da ist ihr einziger Freund Kevin, der selbst mit der Welt hadert. Und Hubert, 86 Jahre alt, ein ehemaliger Bademeister, der zunehmend in seiner Demenz versinkt. Hubert kann sich kaum noch orientieren, verlässt die Wohnung nicht mehr, weil er nicht wüsste, wohin er gehen sollte. Kaum fällt die Tür ins Schloss, vergisst er, was er tun wollte. Er toastet Karotten, trägt Walnüsse in seinen Hosentaschen und legt Obst auf die Fensterbank. In seiner Welt rührt er all das – Menschen, Erinnerungen, Momente – in einen imaginären Topf, in dem alles gut ist. Alle leben, niemand ist gestorben. Und jeden Tag wartet er auf Rosalie, seine Frau, die schon vor sieben Jahren gestorben ist. Linda besucht Hubert dreimal in der Woche, um die polnische Pflegerin Ewa zu entlasten. Sie holt Schwimmflügel aus dem Keller, sucht mit ihm seine verloren gegangenen Zähne und beruhigt ihn, wenn sein inneres Chaos zu groß wird. Wenn Hubert nicht mehr weiterweiß und zur Arbeit will, sagt Linda ihm, dass Mittwoch ist. Mittwoch war sein freier Tag als Bademeister. Und sie sagt ihm, dass bei ihm nie ein Kind ertrunken ist, denn darauf ist er sehr stolz.



Mit einer Mischung aus Geduld, Humor und Einfühlungsvermögen gibt Linda dem alten Bademeister Halt – und er gibt ihr, ohne es zu merken, etwas zurück. Beide fühlen sich vom Leben überfordert, beide versuchen auf ihre Weise, den Herausforderungen zu entkommen. Während Hubert seine Vergangenheit verliert, sieht Linda keine Zukunft.

Das Leben in all seinen Facetten „Was bleibt, wenn Worte und Erinnerungen langsam schwinden? Was macht das Leben lebenswert?“ Petra Pellini schreibt mit Leichtigkeit und Feinfühligkeit über ernste Themen wie Demenz, Suizidgedanken, Erwachsenwerden und Altsein. Dabei gelingt ihr eine herzerwärmende, humorvolle Geschichte, die zugleich tief berührt. Die Autorin schöpft aus ihrer Erfahrung als Krankenpflegerin und zeigt realistisch und respektvoll den Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Dabei verliert sie nie die Wärme und Leichtigkeit aus den Augen, die diese Krankheit oft trotzdem umgibt.

### Ein Buch, das nachhallt

Der Bademeister ohne Himmel ist ein trauriges und zugleich hoffnungsvolles Buch. Es erzählt von den Momenten, die das Leben lebenswert machen, von Menschlichkeit, Liebe und der besonderen Sprache, die ohne Worte auskommt. Mit Linda und Hubert hat Pellini Figuren geschaffen, die man so schnell nicht vergisst – und eine Geschichte, die lange im Herzen bleibt.

„Wir gleichzeitig Lebenden sind füreinander von geheimnisvoller Bedeutung.“ Der Bademeister ohne Himmel erinnert uns daran, wie wichtig es ist, einander Halt zu geben – auch, wenn die Orientierung längst verloren gegangen ist.

Erschienen im Rowohlt Kindler Verlag.



## REZEPT AUS UNSERER KÜCHE

### Schokolade-Lebkuchen

#### Zutaten:

- » 275 g Mehl
- » 190 g Zucker
- » 3 Eier
- » 190 ml Samenöl
- » 190 ml Apfelsaft
- » 1 Eßl Backpulver
- » 2 Eßl Kakao
- » 1 gestrichener TL Lebkuchengewürz
- » ½ TL Zimt
- » Weiße Schokoladenglasur

#### Backofentemperatur:

160 ° C Ober- und Unterhitze

Backzeit: 30 Minuten ca.

#### Zubereitung:

Die Eier mit Zucker, Kakao und Gewürzen schaumig schlagen, nach und nach Samenöl und Apfelsaft dazugeben und zuletzt das mit Backpulver vermischte Mehl einrühren. Den Teil auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backrohr backen. Nach dem Erkalten mit Schokoglasur bestreichen und in Schnitten schneiden.

Gutes Gelingen!





## ERKÄLTUNGS- BRUSTBALSAM

### Beschreibung:

Eine Salbe bzw. ein Balsam kann die Erkältung zwar nicht heilen, aber die Symptome lindern. Die darin enthaltenen ätherischen Öle verdunsten auf der Haut (Brust) und regen die Bewegung der Flimmerhärchen im Nasen- und Bronchialschleimhaut an. Dadurch wird der Schleim abtransportiert.

### Zutaten:

- » **50 ml** Mandel- oder Olivenöl (einheimisches Olivenöl eventuell mit getrocknetem Thymian 2 Wochen vorher angesetzt)
- » **5 g** Bienenwachs (aus Altenburg)
- » **8–10 Tropfen** ätherisches Öl (z. B. Zirbelkiefer, Latschenkiefer, Thymian, Salbei, Cajeput oder Eukalyptus)

### Zubereitung:

1. Bienenwachs im Wasserbad schmelzen lassen.
2. Öl separat im Wasserbad erwärmen (sollte nicht mehr als 40 °C haben).
3. Beides gut und langsam verrühren.
4. Die Mischung in Tiegel füllen.
5. Nach einer kurzen Abkühlungszeit die ätherischen Öle eintropfen und mit einem Holzstäbchen vermischen.
6. Nach vollständiger Auskühlung den Tiegel mit einem desinfizierten Deckel verschließen.

### Haltbarkeit:

Ca. 1 Jahr bei guter Aufbewahrung.

## WILLKOMMEN IM TEAM, WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL FREUDE UND ERFOLG!

Ortombina Anna	Heimgehilfin in der Pflege	16.08.2024
Warasin Sylvia	Berufskrankenpflegerin	01.09.2024
Demattè Ivana	Berufskrankenpflegerin	16.09.2024
Notdurfter Daniel	Sozialbetreuer	01.11.2024
Pellegrinelli Beatrice	Berufskrankenpflegerin	16.11.2024

## GEDENKEN

Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen  
Ricordiamo i nostri cari defunti

Finatzer Hansjörg	*04.01.1938	† 25.06.2024
March Gerold	*22.06.1943	† 26.06.2024
Zambaldi Mariano	*15.05.1939	† 16.07.2024
Morandell Nikolaus	*27.03.1960	† 28.07.2024
Perkmann Gottfried	*04.02.1929	† 21.09.2024
Nocker Elsa Ruedl	*23.01.1928	† 28.09.2024
Baron Di Pauli Antonio	*13.03.1924	† 28.09.2024
Revolti Engelbert	*07.01.1941	† 05.10.2024
Wohlgemuth Berta	*20.11.1949	† 15.10.2024
Micheli Josefa Pugneth	*16.02.1923	† 01.11.2024
Dissertori Frieda Rottensteiner	*18.01.1932	† 23.11.2024
Livia Berlanda Fellin	*31.01.1922	† 27.11.2024

*Das Leben auf Erden  
ist vergänglich,  
doch die Liebe und Erinnerung  
bleiben für immer.*

**Herr, schenke ihnen die Ewige Freude.  
Che la pace sia con loro.**





FROHE WEIHNACHTEN

[WWW.ALTENHEIMKALTERN.IT](http://WWW.ALTENHEIMKALTERN.IT)