



# 's Fensterle

Einblicke in unser Altenheim  
Impressioni dalla nostra casa di riposo

## IN DIESER AUSGABE

- 2 INHALT & IMPRESSUM
- HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR VERMÄHLUNG
- 3 GRUSSWORTE DER NEUEN ÄRZTIN FRAU SYBILLE EGGER
- WEIHNACHTSGEDANKEN
- 4 – 5 UNSERE MITARBEITERINNEN IN DER REHABILITATION
- 6 – 11 DIE VERGANGENEN MONATE IN BILDERN
- 12 LA NOSTRA CASTAGNATA TRAZIONALE CON GLI “AMICI IN...”
- SIGNORA WALTRAUD DEEG FA VISITA ALLA CASA DI RIPOSO
- 13 WIR GEDENKEN UNSERER LIEBEN VERSTORBENEN
- UNSERE NEUEN MITARBEITER
- 14 – 15 WEIHNACHTEN IN ENGLAND – FRAU WALTRAUD WEGERTHOMPSON ERZÄHLT
- 16 WEIHNACHTSGESCHICHTE & WEIHNACHTSGRÜßE



### Hoch lebe das Brautpaar!

Am 10. September 2021 haben sich Magdalena Fäckl, unsere Physiotherapeutin, und ihr langjähriger Lebensgefährte Andreas Weissensteiner das Ja-Wort gegeben! Nach der Trauung in der Pfarrkirche von Eggen ging es mit dem Skilift hinauf zum Gasthaus Oberholz, wo das Paar im engen Familienkreis und mit einem fantastischen Ausblick auf die heimische Berglandschaft gefeiert hat. Wir wünschen den beiden von Herzen alles Gute für die gemeinsame Zukunft!

*Da, wo Liebe ist,  
ist der Sinn des Lebens erfüllt.*

Dietrich Bonhoeffer

## HALLO AN ALLE – GRIASTENK!

Mein Name ist Sybille Egger, wohne in Girlan, bin Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation und war für 15 Jahre an der Abteilung für Rehabilitation im Krankenhaus von Bozen tätig. Seit 1. März dieses Jahres bin ich Hausärztin in Kaltern und seit Juli betreue ich außerdem die Bewohner des Altenheimes Kaltern. Es freut mich sehr, mich auf diesem Wege bei allen vorstellen zu dürfen und wünsche allen von ganzem Herzen Gesundheit, Glück, Freude und viel Sonnenschein!



**È Natale ogni volta  
che permetti a Dio di amare gli altri attraverso di te.**

Madre Teresa di Calcutta

**Das Fest der Freude und der Freundschaft soll es sein.  
Denn Freundschaft ist das schönste Geschenk,  
das Menschen sich machen können.**

Unbekannt

## 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: Anderlan Alois,  
Pfitscher Lisa, Huber Brigitte, Spitaler Sigrid

DESIGN, LAYOUT UND DRUCK:  
GRUBERDRUCK.COM

Magdalena Fäckl  
und Sibylle Eckert  
sind zuständig  
für den Bereich  
Physiotherapie



## PHYSIOTHERAPIE IM ALTENHEIM KALTERN

„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt“

Moshe Feldenkrais

Bewegung ist für die Gesundheit aller Altersgruppen wichtig. Gerade bei älteren Menschen schafft Bewegung eine Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness, besonders der Herzkreislauffunktion und der Atmung.

Unser Ziel in der Physiotherapie ist, die Funktionsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen, zu erhalten und zu verbessern. Für unsere Heimbewohner bedeutet dies, dass sie so lange wie möglich selbstständig bleiben oder wieder werden. Einige wichtige Funktionen sollten im Alter trainiert werden, um die Selbstständigkeit zu erhalten: Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit sowie Ausdauer.

Einen großen Bereich nimmt dabei die Sturzprophylaxe ein. Durch die Förderung der Bewegungssicherheit wird nicht nur der Verlust der Selbstständigkeit hinausgezögert, sondern auch die Verletzungsgefahr verringert. Es wird mehr Sicherheit im Alltag gewährleistet und das Vertrauen auf eigene Fähigkeiten geschult. Dafür spielen Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, Beweglichkeitstraining sowie Gangschulung eine wichtige Rolle. Auch das Vermeiden von

Stolperfallen, wie Teppiche, falsches Schuhwerk, zu wenig Licht und fehlende Haltegriffe helfen Stürze zu reduzieren. Wie in unserem Haus zu sehen ist, ist in manchen Fällen der Einsatz von Hilfsmitteln notwendig. Rollator, Gehwagen, Krücken oder Gehstöcke geben den Heimbewohnern wieder mehr Sicherheit beim Gehen.

Nicht umsonst ist uns allen das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ bekannt. Inaktivität oder Immobilisation führen zu Einschränkungen und Angst vor Bewegung, es kommt zu einer Steifheit der Gelenke und man ist nicht mehr belastbar. Nicht zuletzt können Schmerzen auftreten, welche wiederum eine Einschränkung und Angst vor Bewegung bewirken.

In der Therapie helfen aktive und passive Bewegungsübungen Funktionseinschränkungen und Schmerzen vorzubeugen: Muskeln und Sehnen bleiben stark und elastisch, Gelenke beweglich und eine gute Durchblutung wird gewährleistet. Aber auch manuelle Techniken und Massagen, sowie Atemtherapie tragen dazu bei: Sie lösen Verspannungen und beeinflussen das Schmerzempfinden. Zum Einsatz kommen auch Geräte für die physikalische Behandlung, wie Elektro-, Ultraschall- und Wärmetherapie.

Natürlich wird in der Physiotherapie nicht nur auf altersbedingte Schwächen der Knochen, Muskeln und Gelenke eingegangen, sondern auch verschiedene neurologische Erkrankungen, wie Schlaganfälle, Parkinson, Demenz usw. mit speziellen Behandlungstechniken therapiert. Die Zusammenarbeit im Reha-Team ist von großer Bedeutung. Dazu gehört die Physiotherapie (Magdalena und Sibylle), die Ergotherapie (Vera) und jetzt auch die Logopädie (Marta). Wenn alle drei Berufsgruppen vertreten sind, kann am Besten auf unsere Heimbewohner eingegangen werden. Da Vera nun in

Mutterschaft ist, haben wir mit unserer Logopädin Marta einen für uns ganz neuen Bereich der Rehabilitation abgedeckt und freuen uns schon auf die Zusammenarbeit.

Magdalena Fäckl

## TERAPIA LOGOPEDICA NELLE RESIDENZE PER ANZIANI

Mi presento: sono Marta e sono una logopedista. Da quest'anno sto lavorando presso la Casa di Riposo di Termeno e da inizio novembre sono la nuova logopedista anche qui alla Casa di Riposo di Caldaro.

Ma che cosa fa realmente una logopedista? Tra i nostri principali ambiti di lavoro fanno parte i disturbi della deglutizione, del linguaggio e della voce.

- **Disturbi della deglutizione (disfagia):** alcune persone, per diversi motivi, possono avere difficoltà nel mangiare, nel masticare e nel deglutire il cibo. Il/la logopedista in questi casi mette in atto interventi e strategie per far sì che la persona possa continuare a mangiare in sicurezza.
- **Disturbo del linguaggio (afasia):** può succedere che una persona abbia una parola sulla punta della lingua, ma non le venga in mente oppure che abbia difficoltà nel pianificare le frasi di un discorso o difficoltà nel comprendere ciò che dicono gli altri. Con esercizi mirati e tecniche la logopedia può aiutare a superare o ridurre queste difficoltà.
- **Disturbo del linguaggio (disartria):** la disartria è sempre un disturbo del linguaggio, ma caratterizzato da difficoltà nell'articolazione delle parole: potrebbe essere che quando una



Willkommen im  
Team: Die Logopä-  
din Marta Moresco  
ist seit November  
bei uns!

persona parla, gli altri faticano a capirla. La logopedia interviene con divertenti esercizi di articolazione di suoni, sillabe, parole e frasi e di rinforzo della muscolatura, in particolare delle labbra e della lingua.

- **Disturbi della voce (disfonia):** quando una persona parla con volume molto ridotto e gli altri non riescono a sentirla oppure fa fatica nel parlare e sente che la sua voce non è più come prima. Anche in questo caso la logopedia può aiutare con esercizi per la voce e la respirazione, in modo che si riesca a parlare con una voce più sonora e con meno sforzo possibile. Felice di iniziare questa nuova esperienza mi presento e presento la mia professione a tutti voi che avrete piacere di leggere queste righe!

Marta Moresco



Unsere Ergotherapeutin Vera Pernstich ist seit November in Mutterschaftsurlaub. Wir wünschen ihr von Herzen alles Beste!



Unser Freiwilliger Toni zeigt sein Können auf dem Alphorn



Wir dürfen auch mal probieren – aber so leicht ist das gar nicht!



Die Clowns von Comedicus sind uns ans Herz gewachsen: Bei all ihren Besuchen bringen sie Heiterkeit und Frohsinn mit!



Ein angenehm-entspannender Zeitvertreib ist das Armbandknüpfen



Traminer am Werk: Margareth und Theo kochen Plent für ein Mittagessen auf der Terrasse



Es ist immer wieder eine Freude, wenn uns Petra Sattler ihre Bauchtanzkünste vorführt!



Gelernt ist gelernt: Bäckermeister Sigi backt das Brot für die Erntedankfeier





Einer unserer Sommerausflüge führte uns in die Gärtnerei zum Schauen, Stöbern und Staunen



Schätzspiel beim Törggelen: Wie viele Kastanienigel sind wohl in dem Glas?



Im Altenburger Wald wurde heuer eine neue Kneippanlage eröffnet. Wir durften sie zusammen mit Kneipp-Gesundheitstrainerin Angelika testen



Ein Tag auf der Mendel: Danke für die Gastfreundschaft, Anita!



Tierfreunde: Unsere Mitarbeiterin Daniela hat uns mit ihrer Hündin Moka besucht



Das Ziel des diesjährigen Männerausfluges war der Stroblhof in Eppan



Ein Kuchenbuffet, ein Meer aus Blumen und viele freundliche Worte bringen die Kalterer Bäuerinnen an jedem Muttertag zu uns ins Haus



Besuch von Freunden ist immer schön – umso mehr, wenn sie Musik mitbringen!



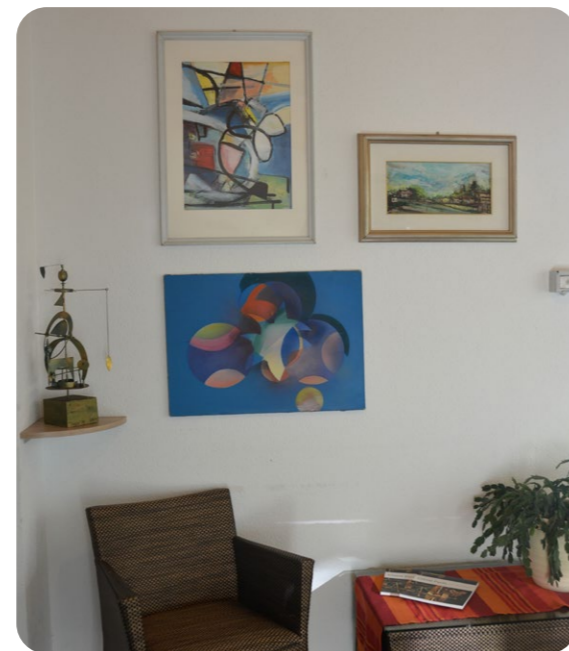
Seit vielen Jahren unterhalten uns die Musikanten Theo & Andreas zu verschiedenen Anlässen



Zum Takt der altbekannten Schlager tanzen wir über die Terrasse



Petra Hofer hat das erste Mal in diesem Sommer für uns aufgespielt, dann ein weiteres Mal im Oktober



Aus dem Nachlass des Künstlers Gianni Purin hat das Heim drei Bilder und eine Skulptur erhalten



Bei der Übergabe der Kunstwerke im Juni 2021



Gleich gehts los: Seniorenmeisterschaft in Eppan am 27. August 2021



Die ganze Kalterer-Truppe hatte einen Riesenspaß bei dieser sportlichen Veranstaltung



Die stolzen Siegerinnen ihrer Kategorie bei der diesjährigen Ausgabe der Heimolympiade

Schnelligkeit und Geschick ist in allen Disziplinen gefragt – und natürlich Gemeinschaftssinn, denn zusammen geht vieles leichter!





Grazie di cuore agli "Amici in..."!

## CHE BELLO L'AUTUNNO NEL NOSTRO GIARDINO!

L'autunno nel nostro giardino è una meraviglia, e ogni volta che il tempo ce lo permette, passiamo le ore più calde all'aperto. Queste meraviglie sono ancora più belle, se si possono godere in ottima compagnia: per questo ad ottobre abbiamo invitato i parenti degli ospiti alla nostra castagnata tradizionale. Per evitare assembramenti abbiamo

organizzato delle feste piccole, una per ogni reparto. Le feste allora erano quattro, alle quali era presente l'associazione "Amici in..." di Caldaro. Già da anni il presidente Michele Virdis e i suoi amici in questa occasione ci portano le castagne e si fermano pure ad arrostarle per noi. Quest'anno, quando hanno saputo che invece di una festa grande ci saranno quattro piccole, erano spontaneamente disposti ad assistere a tutte quante.

I collaboratori della cucina hanno preparato un fantastico strudel di mele, che gli ospiti e i visitatori si sono potuti gustare in terrazza. La festa del 3° reparto aveva luogo sulla loro terrazza nuova, sopra i tetti di Caldaro. Quasi sempre il tempo era buono, una volta sola la pioggia ha fatto sì che abbiamo dovuto spostare l'appuntamento. Al secondo tentativo il sole splendeva con tutta la forza e ci donava un caldo piacevole, in modo che ci potevamo godere il pranzo all'aperto. C'è chi è stato fortunato – o aveva un buon occhio – e ha vinto dei cuori di castagne al nostro gioco. Si trattava di stimare quanti ricci di castagne c'erano dentro una sfera di vetro.

## WALTRAUD DEEG FA VISITA ALLA CASA DI RIPOSO



Con Waltraud Deeg sulla terrazza del 3° piano

La mattina del 2 settembre 2021 la signora Waltraud Deeg, membro della giunta provinciale altoatesina, è venuta a trovarci. All'entrata ha avuto l'occasione di conoscere il nuovo sistema di prenotazione visite e di accesso con il GreenPass, l'App PrenotaSemplice, che è in uso da qualche mese. Dopodiché ha salutato gli ospiti ed è salita insieme ai rappresentanti del comune e i responsabili della nostra casa di riposo al 3° piano, dove aveva luogo uno scambio sul nostro lavoro in tempi di pandemia e su diversi progetti futuri.

## GEDENKEN

Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen  
Ricordiamo i nostri cari defunti

Morandell Trude Vorhauser	*10.11.1932	† 11.06.2021
Renner Franz	*04.08.1924	† 25.06.2021
Hassl Herta Waid	*11.07.1943	† 06.07.2021
Dissertori Alois	*19.12.1921	† 29.07.2021
Vettori Rosa Andergassen	*28.11.1926	† 16.08.2021
Peterlin Matilde Figl	*27.06.1925	† 06.09.2021
Ambach Maria Larcher	*30.04.1940	† 30.10.2021
Rufin Veronica Rohregger	*24.04.1931	† 02.11.2021
Überegger Maria Heidegger	*28.11.1942	† 24.11.2021

*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.

## UNSERE NEUEN ANGESTELLTEN

Majumder Rinku	Heimgehilfin in der Pflege	01.07.2021
Mikic Mirjana	Heimgehilfin in der Pflege	01.07.2021
Oprandi Manila	Heimgehilfin in der Pflege	01.08.2021
Messner Margit	Sozialbetreuerin	01.08.2021
Jeptanui Sarah	Heimgehilfin in der Pflege	01.08.2021
Notdurfter Daniel	Sozialbetreuer	16.08.2021
Bonadio Paolo	Heimgehilfe in der Pflege	01.09.2021
Delvai Manuel	Sozialbetreuer	16.09.2021
Moresco Marta	Logopädin	01.11.2021
Göller Waltraud	Reinigungspersonal	16.11.2021



## WEIHNACHTEN IN ENGLAND

**Die gebürtige Girlanerin, Frau Waltraud Weger-Thompson, lebte lange Zeit in England. Im folgenden Bericht erzählt sie von den dortigen Gepflogenheiten in der vorweihnachtlichen Zeit.**

Meine ersten Weihnachten in England waren für mich sehr gewöhnungsbedürftig. Mich erinnerte alles an Fasching. Ich war farblich dezenter und abgestimmten Weihnachtsschmuck gewohnt. In England hingegen lautet die Devise: „Je bunter, desto besser!“ Für meinen Geschmack war alles zu bunt, aber mit der Zeit gewöhnte ich mich daran.

Die Weihnachtszeit und damit auch die Dekoration beginnt bereits mit 1. November. Die Auslagen von Geschäften werden weihnachtlich geschmückt, an sämtlichen Fenstern von Privathäusern werden Luftballons oder weihnachtliche Motive wie Christbäume, Sterne, Engel usw. aus verschiedenen Materialien und verschieden farbig aufgehängt. Viele Engländer, vor allem aber Kinder, schmücken sogar ihre Kleidung damit.

Ähnlich wie bei uns die Sternsinger ziehen in der Woche vor Weihnachten Teenager von Haus zu Haus, die Carol-Singer genannt werden. Die Carol-Singer treten auch bei Vereinen, in Clubs und Kirchen auf und bieten ihre Gesangkünste dar, ohne dafür etwas zu verlangen.

Für die Engländer ist Weihnachten kein religiöses Fest, vielmehr wird in

der Weihnachtszeit ausgiebig gefeiert. Man trifft sich in Clubs, Vereinen, Schulen zu Weihnachtsfeiern und auch privat werden Freunde und Bekannte eingeladen, um gemeinsam zu feiern. Am Heiligabend selbst wird nicht gefeiert. In den katholischen Kirchen wird eine Mitternachtsmette angeboten, ansonsten nimmt alles seinen gewohnten Lauf wie an jedem anderen normalen Tag. Die eigentliche Feier findet am Christtag statt. Von großer Bedeutung ist das gemeinsame Essen, wobei es als Hauptgericht immer den traditionellen Truthahn gibt. Dieser ist riesengroß, sodass man eine ganze Woche davon essen kann. Natürlich muss man ihn bereits einige Wochen vorher bestellen, ansonsten bleibt man ohne. Wichtig ist die Füllung: Brot, Eier, Faschiertes werden vermengt und mit einer speziellen Gewürzmischung und einem Schuss Alkohol abgeschmeckt. Je nach Größe des Truthahns muss dieser bereits am Vortag vorgekocht werden, anschließend wird er befüllt und im Rohr fertig gebacken. Dazu gibt es Bratkartoffeln und verschiedene Gemüsesorten, hauptsächlich aber Rosenkohl. Ist der Truthahn fertig gebraten, wird er auf einer großen Platte angerichtet, rundherum mit brennenden Kerzen dekoriert und in die Mitte des Tisches gestellt.

Den beliebten Christmaspudding bereitet man in der Regel bereits einen Monat vorher zu. Dazu benötigt man verschiedenes Dörrobst, geriebene Nüsse, etwas Orangen- und Zitronenschale und fünf Arten von Rosinen. Das Ganze wird mit reichlich Whiskey abgeschmeckt, in eine runde Form gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt. Am Christtag wird der Pudding

für ca. 1,5 Stunden ganz vorsichtig über Dampf erwärmt. Danach wird er auf einen Teller gestürzt, mit Alkohol flambiert und serviert.

Ein weiteres traditionelles Gericht sind die Mince-Pies. Diese werden aus einem Teig hergestellt, der dem Mürbteig sehr ähnlich ist. Der Teig wird in Muffinformen gefüllt und mit einer Minzfüllung im Rohr gebacken. Da sie lange haltbar sind, werden die Mince-Pies bereits am Anfang der Adventszeit gebacken. Wir sind es gewohnt, dass eine Schale mit Obst auf dem Tisch steht, in England hingegen steht dort ein Teller mit Mince-Pies und jeder kann sich bei Bedarf daran bedienen.

Beim Weihnachtsfest, das man am Christtag feiert, wird als Aperitif meist Sherry gereicht, danach Wein oder Bier und zum Dessert gibt es den berühmten Schwarztee mit einem Schuss Milch, ganz selten auch Kaffee.

Danach spielen alle Familienmitglieder gemeinsam ein Spiel. Kinder werden meist mit Spielen beschenkt, Erwachsene mit Gegenständen, die zweckmäßig sind.

Weihnachten soll nicht dazu dienen, viel Geld auszugeben, um sich gegenseitig zu beschenken, sondern um Gemeinschaft und Freundschaft zu pflegen.

*Frau Waltraud Weger Wwe. Thompson und ihr Mann Keith haben Weihnachten immer gerne gefeiert!*





## WEIHNACHTSLIED

*Vom Himmel in die tiefsten Klüfte  
Ein milder Stern herniederlacht;  
Vom Tannenwalde steigen Däfte  
Und hauchen durch die Winterlüfte,  
Und kerzenhelle wird die Nacht.*

*Mir ist das Herz so froh erschrocken,  
Das ist die liebe Weihnachtszeit!  
Ich höre fernher Kirchenglocken  
Mich lieblich heimatlich verlocken  
In märchenstille Herrlichkeit.*

*Ein frommer Zauber hält mich wieder,  
Anbetend, staunend muß ich stehn;  
Es sinkt auf meine Augenlider  
Ein goldner Kindertraum hernieder,  
Ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.*

*Theodor Storm*

## WEIHNACHTSGRÜSSE

*Wir wünschen unseren Bewohnern und deren Angehörigen,  
unseren Mitarbeitern, Freiwilligen und Freunden des Hauses  
ein frohes Weihnachtsfest voller Hoffnung und Zuversicht!*

*Auguriamo ai nostri ospiti e ai loro parenti, ai nostri collaboratori,  
volontari e agli amici della casa un Buon Natale pieno di speranza e fiducia!*