



Altenheimstiftung
Heinrich von Rottenburg Kaltern

's Fensterle

Dezember 2018 - Interne Hauszeitung - Ausgabe 48



*das Heim in
unserer Mitte*

In dieser Ausgabe

- 3 Ein großer Wechsel steht bevor
- 4-6 Ernährung hält Herz und Hirn fit
- 6 Unsere neuen HeimbewohnerInnen
- 7 Unsere neuen Angestellten
- 7 Reinschauen und Mitleben
- 8-11 Rückblick in Bildern
- 11 Glühweinstandl im Altenheim
- 12-14 Wintersport zu Omas Zeiten
- 14 Den glücklichen Eltern viel Freude und Gottes Segen
- 15 Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen
- 16 Weihnachten in Kaltern - unser Standl



An einem schönen Sommertag, am 16. Juni, feierten Heimbewohner und Arbeitskollegen die Hochzeit unseres Mitarbeiters Lukas Schweigkofler mit seiner Stefanie im Garten des Altenheimes. Am Standl wurden die beiden Frischvermählten einem strengen Test unterzogen...

Wir wünschen dem jungen Paar für den gemeinsamen Lebensweg viel Liebe, Glück und Freude!

Der Verwaltungsrat und die Angestellten des Hauses wünschen allen HeimbewohnerInnen und Angehörigen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und viel Glück und Gottes Segen für's Jahr 2019.

Il Consiglio d'Amministrazione ed i dipendenti della nostra casa augurano a tutti gli ospiti ed ai loro parenti un buon Natale ed un felice anno 2019. ★

Impressum: „s' Fensterle“

Herausgeber: Altenheimstiftung Kaltern
Heinrich von Rottenburg
Mendelstraße 21 - 39052 Kaltern (BZ)
Tel. 0471 96 32 69 Fax: 0471 96 32 50
www.altenheimkaltern.it
e-mail: info@ah-kaltern.it

Das Redaktionsteam:

Anderlan Alois - Pfitscher Lisa -
Huber Brigitte - Spitaler Sigrid

Grafik: Federer Monika

Druck: Fotolito Varesco Alfred GMBH - SRL

Liebe Leser, Heimgäste, Angehörige, Freiwillige und Mitarbeiter!

In unserem Haus steht Ende des Jahres ein großer Wechsel bevor: unsere Pflegedienstleiterin Johanna Ambach geht in den Ruhestand, im neuen Jahr übernimmt Désirée Sölva diese wichtige Aufgabe.

Johanna: Nun ist es soweit, nach 38 Dienstjahren gehe ich, Johanna Ambach, am 31. Dezember in den Ruhestand. Mit 22 Jahren habe ich 1981 als Krankenpflegerin im Altenheim Kaltern meinen Dienst begonnen und bin geblieben. Damals war vieles anders, vom Pflegealltag bis zur Organisationsstruktur im gesamten Haus. Damals haben noch die Barmherzigen Schwestern mitgearbeitet, die Aufgaben waren ganz anders verteilt als heute. Es gab keine Computer, viel weniger Bürokratie, aber auch weniger Pflegeutensilien und Hilfsmittel. Das Heim wuchs stetig und bot immer mehr Heimbewohnern Platz. Irgendwann wurde es in verschiedene Wohnbereiche eingeteilt; von einem davon habe ich die Leitung übernommen und im Dezember 1991 schließlich die gesamte Pflegedienstleitung. In diesen 28 Jahren habe ich zahlreiche Bewohner und ihre Familien bei ihrem Eintritt ins Heim begleiten dürfen. Einige Mitarbeiter, mit denen ich damals begonnen habe, arbeiten auch noch hier. Diesem „harten Kern“, mit dem ich so viel erlebt habe, möchte ich für die Unterstützung in all diesen Jahren danken. Der Dank gilt selbstverständlich allen Mitarbeitern des Altenheims, die ich kennengelernt habe: Es war toll, mit euch zusammenzuarbeiten! Der Abschied fällt mir nicht leicht, dennoch freue ich mich auf das, was mich jetzt erwartet: auf Zeit für meine Familie und mich, auf ausgedehnte Radtouren und vieles mehr... Ich wünsche allen, die hier im Haus leben und arbeiten, die ihre Angehörigen und Bekannten besuchen, die freiwillig mithelfen – all jenen die hier ein und ausgehen alles Gute für die Zukunft.

Meiner Nachfolgerin Désirée wünsche ich viel Freude an ihrer Arbeit und dass sie dieselbe Unterstützung erfährt, wie sie mir zuteil wurde!



Désirée: Auf diesem Weg begrüße ich alle recht herzlich und möchte mich vorstellen. Ich heiße Désirée Sölva, bin Krankenpflegerin und stelle mich ab 1. Jänner 2019 der großen Herausforderung, die Pflegedienstleitung im Heim zu übernehmen. Einige kennen mich schon seit langer Zeit, denn ich arbeite seit bald 30 Jahren hier im Heim. Viele Jahre war ich Bereichsleiterin im 2. und 3. Stock, war stets Ansprechpartnerin für meine Mitarbeiter in vielen pflegerischen Situationen und habe alle Entwicklungen im Heim aktiv unterstützt. Regelmäßige Weiterbildungen haben mir immer geholfen, neue Aspekte im Alltag einzubauen und eine Optimierung der Arbeit zu erlangen. Meine große Begeisterung liegt in der Schulung meiner Mitarbeiter in ihren eigenen Bewegungen und im Bewegen und in der täglichen Pflege unserer Heimgäste. All das und viele neue Aufgaben mehr werde ich natürlich mit viel Freude und Ein-

satz weiterhin ausführen und gemeinsam mit meinen Mitarbeitern für eine professionelle Pflege, gegenseitige Wertschätzung und ein gutes Arbeitsklima sorgen.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit, nette Gespräche und auf ein Kennenlernen. Ich bringe viel Schwung in die neue

Arbeit mit und verbleibe mit einer Lebensweisheit, die uns gemeinsam begleiten wird:

„Es ist unser Herz,
das unserem Leben
die Farbe gibt“



Ernährung hält Herz und Hirn fit



Ernährung ist das Um und Auf für einen gesunden Lebensstil und Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Wie man mit gutem und gesundem Essen Körper und Geist in Schwung hält, hat Ernährungsberaterin Ivonne Daurù Malsiner beim diesjährigen Freiwilligenabend erklärt. Einige Auszüge daraus:

Herzensangelegenheit

„Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus geht das Leben“. Dieser Spruch war das Leitmotiv des Abends. Frau Ivonne Daurù wollte damit zeigen, dass wir unserem Herzen besondere Aufmerksamkeit schenken sollten, denn es trägt uns durchs Leben. Wir sollten es gut behandeln, indem wir ihm nicht zu viel zumuten, weder an Stress, noch an Kummer oder schlechter Ernährung. Im Gegenteil: wir sollten ihm möglichst Gutes tun!



ere Aufmerksamkeit schenken sollten, denn es trägt uns durchs Leben. Wir sollten es gut behandeln,

indem wir ihm nicht zu viel zumuten, weder an Stress, noch an Kummer oder schlechter Ernährung. Im Gegenteil: wir sollten ihm möglichst Gutes tun!



Gutes tut uns gut!

Grundsätzlich gilt bei der Auswahl der Nahrungsmittel: Achten Sie auf Qualität! Nahrungsmittel aus biologischem Anbau sind zu bevorzugen. Sie haben zwar entgegen der landläufigen Meinung keinen höheren Vitamingehalt, dafür aber eine deutlich höhere antioxidative Aktivität als Lebensmittel aus herkömmlichem Anbau. Diese Antioxidantien halten unsere Zellen frisch und wirken möglichen Entzündungen entgegen. Apropos frisch: je frischer, desto besser. Am besten sind natürlich Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Wer diesen Luxus nicht hat, sollte beim Einkauf auf die Frische der Produkte achten. Am besten in kleinen Mengen kaufen und sobald als möglich zubereiten und essen, denn innerhalb von drei Tagen verlieren die Antioxidantien bis zu 70% ihrer Aktivität.

Bunte Teller und dolce vita

Die Farben spielen bei der Ernährung eine wichtige Rolle. Für eine ausgewogene Kost wäre es ideal, auf jedem Teller Lebensmittel in vier verschiedenen Farben zu haben. Klingt aufwändig, ist aber gar nicht so schwer. Wer beispielsweise einen Salat mit Tomaten und Karotten anreicht und zur Hauptspeise eine Gemüsebeilage auf dem Teller hat, ist schon gut mit dabei. Als Paradebeispiel für farbenfrohe und gesunde Ernährung gilt die mediterrane Küche mit viel Gemüse und Fisch. Doch es



ist nicht allein die mediterrane Kost, die unser Leben verlängern kann, sondern vielmehr das, was man sich unter einem mediterranen Lebensstil vorstellt: körperliche Aktivität (wobei gehen oft sogar effizienter für unser Herz-Kreislaufsystem ist als laufen), Zeiten der Muße und eine große Bedeutung von familiären und anderen sozialen Beziehungen. Auf den Punkt gebracht: Ein stressarmes Leben im Einklang mit der Natur.

Die Fette: Öl oder Butter?

Olivenöl wird hochgepriesen: zurecht! Es ist eines der gesündesten Öle, die wir in unserer Küche verwenden können, aber nicht das einzige: Rapsöl hat eine ähnlich hohe Qualität. Beiden gemeinsam ist die entzündungshemmende Wirkung. Sie eignen sich sehr gut zum Braten und Kochen, besser noch als Butter. Obwohl die auch nicht zu verachten ist, denn in Maßen genossen, ist auch sie gesund. Und auf Großmutter's hausgemachten Schlutzkrapfen darf sie auf keinen Fall fehlen!

Drei Portionen Milch

Es hält sich oft die Meinung, dass Milch für Menschen nicht verträglich ist. Das stimmt nicht ganz - außer natürlich bei einer nachgewiesenen Intoleranz - denn bis zu drei Portionen Milch an einem Tag sind in Ordnung. Darunter versteht man nicht nur Milch in ihrer flüssigen Form, sondern auch Joghurt, Topfen oder Käse. Davon sind fermentierte Milchprodukte besonders gesund, denn sie fördern den Aufbau einer „wohltuenden“ Darmflora.

Kaffee ist nicht so schlecht wie sein Ruf

Lange Zeit hieß es, Kaffee sei ungesund für un-

seren Organismus. In den letzten Jahren gibt es immer mehr Studien, die das Gegenteil beweisen. Bis zu drei Tassen Kaffee am Tag können das Risiko eines Schlaganfalls erheblich senken. In größeren Mengen getrunken hebt sich diese Wirkung allerdings wieder auf.

Gute Nachrichten gibt es auch für Weinliebhaber: wer die Grenze von einem Glas Rotwein täglich nicht überschreitet, fügt seinem Körper keinen Schaden zu. Freilich, der Alkohol ist nicht sonderlich gesund, die Farbstoffe der dunklen Beeren dafür umso mehr (diese Farbstoffe sind auch in Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren vorhanden). Das ist kein Freibrief für Weinkonsum, aber ein Anstoß, um ab und zu ein gutes Glas Wein ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Wein ist eben ein Genussmittel, und für diese gilt: in Maßen konsumiert, sind sie unseres Körpers (und unserer Seele) Freund, darüber hinaus können sie ihm jedoch gefährlich werden.

Zum Schluss noch ein Plädoyer für Süßes

Ab und zu ein Stück Schokolade tut uns gut, vor allem wenn es sich um dunkle Schokolade handelt. Je höher der Kakaoanteil, desto besser. Auch Kekse dürfen sein. Kaufen Sie aber Qualitätsprodukte. Die meisten Hersteller produzieren mit günstigen Zutaten wie Palmfett und verwenden Glukose- und Fruktosesirup als Süßungsmittel. Diese Stoffe sind für unseren Körper nicht gut. Da sollte man sich lieber für Kekse entscheiden, die mit Zucker und Butter gebacken werden. Es zahlt sich aus, die Etiketten auf den Lebensmitteln zu lesen!

Dies war freilich nur ein kurzer Streifzug durch die weite Welt der Ernährungswissenschaft und in dieser noch knapperen Zusammenfassung wurde vieles nicht angesprochen. Hoffentlich haben Sie dennoch eini-





ge für Sie interessante Punkte gefunden! Das wichtigste ist auf jedem Fall: Mit Herz und Hirn essen, bewusst und mit Genuss damit Herz und Hirn möglichst lange fit bleiben!

Dieser Text wurde von Lisa Pfitscher auf Basis des Vortrags und der Unterlagen von Frau Ivonne Daurù Malsiner verfasst, den sie am 13. November 2018 im

Rahmen des Freiwilligenabends im Altenheim Kaltern gehalten hat.

Bilder und ihre Quellen:

Mediterrane Ernährung: [exclusiv-design.stock.adobe.com. https://www.kkh.de/versicherte/mediterrane-ernaehrung](https://www.kkh.de/versicherte/mediterrane-ernaehrung)

Schokolade: <https://dr-barbara-hendel.de/blog/schokolade-hilft-beim-abnehmen/>

Beeren: <https://www.soto.de/tiefkuehl-beeren.php>

Herzen: <https://eatsmarter.de/rezepte/spitzbubenherzen>

Bewegung <https://www.hotel-imperial-levico.com/de/wellness-beauty/fitness-bewegung.html>

Spazieren: <https://www.rastloswanderblog.de/2016/02/der-unterschied-zwischen-wandern-und-spazieren.html>



Wir begrüßen unsere neuen HeimbewohnerInnen und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt!

Seyr Kuno	28.05.2018
Flor Maria Wurz	04.07.2018
Morandell Robert	02.08.2018
Pernstich Erica	08.08.2018
Zuggal-Peterlin Frieda Peterlin	01.09.2018
Pichler Heinrich	18.09.2018
Rufin Veronica Rohregger	19.09.2018
Pernstich Notburga Tschimben	25.09.2018
Wohlgemuth Helga Bonell	08.10.2018
Sölva Berta	22.10.2018
Natto Maurizio	29.10.2018
Messner Reinhilde Palma	21.11.2018
Sinn Elisabeth Magri	26.11.2018
Kofler Rita	01.12.2018
Smerdel Adele Seyr	04.12.2018
Morandell Anna	04.12.2018

Unseren neuen Angestellten wünschen wir einen guten Start und viel Freude im neuen Arbeitsfeld!

Mair Michael	Sozialbetreuer	01.07.2018
Schaller Annamaria	Altenpflegerin	01.07.2018
Fostini Isabella	Sozialbetreuerin	20.09.2018
Minerva Veronica	Krankenpflegerin	16.10.2018
Pernstich Claudia	Sozialbetreuerin	16.10.2018
Collini Mario	Krankenpfleger	01.11.2018



Reinschauen und Mitleben

Seit Jahren besteht eine Zusammenarbeit zwischen der Fachoberschule für Landwirtschaft in Auer und dem Altenheim Kaltern. Jeden im November kommen Schüler zu uns, um mit den Bewohnern ein paar feine Tage zu verbringen.

„Sozialpraktikum“ beziehungsweise „Schnuppertage“ nennt sich das Projekt, an dem die Oberschüler der zweiten Klassen teilnehmen. In verschiedenen Sozialeinrichtungen verbringen sie zwei Tage bei verschiedenen Tätigkeiten. Auch unser Heim zählt zu den Institutionen, die den Schülern eine solche Praktikumsmöglichkeit bieten. Wir begleiten sie dabei, und auch ihre Lehrer kommen im Laufe dieser beiden Tage vorbei um zu sehen, wie es ihnen vor Ort geht. Für viele Jugendliche ist es das erste Mal, dass sie ein Altenheim betreten, manche kennen es schon von früheren Schulprojekten oder weil sie Angehörige hier besucht haben. Die meisten Schüler finden sich bald zurecht und knüpfen Kontakte zu den Senioren, etwa wenn sie ihnen die Vormittagssuppe oder den Kaffee am Nachmittag bringen oder mit ihnen eine kleine Runde im Hof machen. Beliebt sind die Nachmittage beim Kartenspielen in gemischten Teams mit Jung und Alt, und beim Mensch-ärgere-dich-nicht. Es wurde gelacht

und manchmal auch ein bisschen geschummelt, aber das hat niemand krummgenommen. Es wurde auch gemeinsam gebastelt und gesungen, und sogar Apfelkompott gekocht. Was für eine Freude die Schüler den Bewohnern und Besuchern bereitet haben, als sie es am Nachmittag serviert haben noch warm! Es ist immer wieder schön zu sehen, wie sich die beiden Altersgruppen langsam annähern, die Jugendlichen ihre anfängliche Scheu ablegen und die Bewohner sich auf die gemeinsame Zeit freuen. Es passiert schließlich nicht alle Tage, dass sich jemand einen ganzen Nachmittag Zeit nehmen kann für Spiele, Gespräche und Spaziergänge. Das Sozialpraktikum der Fachoberschule für Landwirtschaft ist eine tolle Gelegenheit, um einen Kontakt zwischen den beiden Generationen herzustellen! 





Rückblick: Heimalltag in Bildern

Sommer Herbst und Winter
drei Jahreszeiten, und jede hat ihre Reize: Jede bietet andere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und sorgt für Abwechslung in unserem Heimalltag



Der Sommer lockt uns nach draußen! Bei dem strahlenden Wetter unternahmen wir zahlreiche Ausflüge, unter anderem auf die Cisloneralm, nach Maria Weissenstein und zum Gasthof Lipp bei Perdonig – letzteres Ausflugsziel war den Herren vorbehalten bei unserem traditionellen Männerausflug.



Einige Einladungen führten uns nach Oberplanitzing, nach Josef am See und auf die Mendel.

Unser Hof bietet nicht nur Platz zum gemütlichen Sitzen unter der Laube, sondern auch für sportliche Aktivitäten.



Auch hier im Heim haben wir angenehme Sommernachmittage verbracht und die Zeit im Freien bis in den Abend hinein genossen

Heuer im Sommer kamen sogar die Kinder der Kalterer Hockey Mannschaft zum Training! Wir haben zwar nicht mitgespielt, dafür aber die jungen Spieler kräftig angefeuert!



Trainiert haben die Heimbewohner allerdings für die Seniorenolympiade, die in Lana ausgetragen wurde! Und für unsere Heimolympiade, die wir am darauffolgenden Tag in unserem Hof ausgetragen haben! Jeder Bewohner ging für seinen Wohnbereich an den Start.

Am Ende zählte nur eins: Dabei gewesen zu sein!





Ende August trafen sich Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter, freiwillige Helfer und Freunde des Hauses beim Gartenfest und genossen Musik, Spiele, Strauben und ein gemeinsames Abendessen!



Musikalisches erfreut uns immer! Erst recht erfrischend ist es, wenn Kinder für uns singen, so wie hier bei der „Vogelhochzeit“



Soviel Sportsgeist steckt sogar einen Clown an! Die Clowns von Comedicus haben sich spontan zu unserer Turnstunde gesellt. Aber auch sonst waren sie im ganzen Haus unterwegs, um den Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern!



Ein weiterer Höhepunkt unseres Veranstaltungskalenders im Herbst war die Trachtenschau der „Arbeitsgemeinschaft lebendige Tracht“. Vorgeführt von einer Gruppe Freiwilliger des Vereins, konnten Bewohner und Besucher die prächtigen Gewänder bestaunen. Obfrau Agnes Andergassen erklärte die Details und Besonderheiten jeder einzelnen Tracht.



Was gehört genauso unverzichtbar zum Herbst wie die bunten Blätter und die ersten frischen Temperaturen? Kastanien natürlich, und das Törggelen mit Michele Viridis und seiner Mannschaft, den „Amicin in...“!



Gewappnet für den Ernstfall – die Feuerwehr Mitterdorf hat heuer im Sommer wieder eine Übung in unserem Haus absolviert.



Immer wieder freuen wir uns die wunderschöne Erntedankkrone der Pfarrei „Maria Himmelfahrt Kaltern“ im Hause beherbergen zu dürfen.



Heuer hatten wir zum ersten Mal einen Stand am Weihnachtsmarkt von Kaltern, wo die Besucher ein paar tolle, selbst gebastelte Geschenksideen fanden. Die Vorbereitungen dafür liefen schon ein paar Wochen zuvor auf Hochtouren.



Glühweinstandl im Altenheim

Im letzten Jahr hatten wir zum ersten Mal die Idee, ein Glühweinstandl im Altenheim aufzustellen eine gute Idee, wie sich herausgestellt hat! Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter, Freiwillige und Freunde des Hauses waren dazu eingeladen und sind auch zahlreich erschienen. An einem Freitagnachmittag, als es zu dämmern begann, versammelten sich alle im Hof. Neben dem Standl hatte wir in einer Eischale ein kleines Feuer entzündet, an dem man sich wärmen konnte und das neben dem weihnachtlichen Schmuck an den Lindenbäumen für eine besinnliche Stimmung sorgte. Besonders festlich war der Auftritt der Alphornbläser, die weihnachtliche Weisen für uns spielten.

Auch heuer treffen wir uns wieder bei unserem Standl im Hof, um gemeinsam einen selbstgemachten Glühwein und einen heißen Apfelglühmix aus unserer Küche zu genießen,

der uns im letzten Jahr so vorzüglich gewärmt hatte. Es erwartet die Besucher dasselbe Programm wie letztes Mal. Wie schön, dass wir uns wieder gemeinsam auf Weihnachten einstimmen können!



Wintersport zu Großmutter's Zeiten



Frau **Rosi Z.** erinnert sich ...

Frau Rosi, heute haben wir ein breitgefächertes Angebot an Wintersportarten. Wie war das in ihrer Jugend?

Damals gab es nicht viele Möglichkeiten. Wir sind im Winter immer Rodeln gegangen.

Ich bin in Tramin aufgewachsen. Wir Kinder in unserem Haus haben meistens gemeinsam mit den Nachbarskindern etwas unternommen.

Wo sind sie denn zum Rodeln hin, heute gibt es ja eigene Rodelpisten mit Lift?

Solchen Luxus hatten wir damals nicht. In der Nähe war ein großer „Anger“ der etwas abschüssig war und sich sehr gut zum Rodeln geeignet hat. Wir sind dann diesen Hang hinauf und haben so unsere Piste „angetrepelt“. Nach jedem Mal ging die Abfahrt dann besser.

Hatte jeder eine eigene Rodel?

Nein, aber das war nicht schlimm. Wir sind abwechselungsweise gefahren oder zu zweit und manchmal auch zu dritt. Das war sehr lustig und wir hatten jede Menge Spaß. Einmal ist ein Junge so schnell hinuntergefahren, dass er nicht mehr rechtzeitig abbremsen konnte und so ist er gegen eine Mauer gefahren und durch den Schwung über die Mauer in eine Wiese gefallen. Zum Glück war

damals viel Schnee und er hat sich nicht verletzt. Wir haben noch lange über diese lustige Episode gelacht.

Hat jemand versucht sich selbst eine Rodel zu bauen?

Eine Rodel nicht, aber meine Brüder wollten so gerne Ski fahren und da das Geld für Skier natürlich nicht gereicht hat, haben sie beschlossen, selbst welche anzufertigen. Dazu haben sie kurze Holzbretter benutzt, die sie mit einer Schnur versehen haben, mit der man sich dann die Füße festgebunden hat. Holzstöcke dienten uns als „Skistecken“. Diese Skier haben wir dann abwechselungsweise benutzt. Beim Hinaufgehen hat alles gut geklappt, aber beim Hinunterfahren ist es leider nicht gut gegangen. Sie sind zu wenig gerutscht und wir sind deshalb die meiste Zeit den Hang hinuntergepurzelt. Oft hat es auch in einer Schneeballschlacht geendet.



Gab es auch noch andere Wintersportarten?

Einmal habe ich versucht Schlittschuh zu fahren. Ich bin dabei aber hingefallen und danach hatte ich zu viel Angst, deshalb bin ich lieber beim Rodeln geblieben. Das machte mir immer großen Spass.

Frau **Lina P.** erinnert sich ...

Frau Lina, was können sie uns vom Wintersport in ihrer Kindheit erzählen?



Wir sind immer nur gerodelt; etwas Anderes gab es damals nicht.

Wo sind sie denn zum Rodeln hingegangen? Gab es eine Piste in der Nähe?

Eine richtige Rodelpiste gab es bei uns nicht. Aber wir mussten nicht weit gehen. Zwischen den Wohnhäusern war ein kleines Tal mit einer großen Wiese. Dort sind wir dann immer hinunter „geschlittelt“. Mit jedem Mal hinaufgehen, haben wir unsere Piste „angetreppelt“ und es ging dann immer schneller beim Hinunterfahren.

Wer war denn beim Rodeln dabei?

Meistens meine Geschwister und die Nachbarkinder.

Hatte jeder eine eigene Rodel?

Oh nein, natürlich nicht. Aber das hat uns nichts ausgemacht. Wir sind einfach zu zweit auf einer Rodel gefahren, so hatten wir noch viel mehr Spaß.

Durften sie nach der Schule gleich zum Rodeln gehen, oder mussten sie zuerst noch zu Hause helfen?

Eigentlich bin ich immer gleich nach der Schule gestartet. Aber ich bin nicht so lange geblieben und da es im Winter ja schneller dunkel wird, war ich eh schon bald wieder zu Hause.

Herr **Hubert S.** erinnert sich ...

Herr Hubert, wie war das in ihrer Jugend? Gab es da verschiedene Wintersportarten?

Eigentlich nicht. Ich habe in Mitterdorf ge-

wohnt und wir sind sobald es genügend geschneit hat, zum Rodeln nach St. Nikolaus gegangen. Dort war es steil genug, um genügend Schwung zu bekommen und die Straßen waren damals nicht asphaltiert, so konnte man gut rodeln. Damals gab es noch nicht viele Autos, nur einige Ochsenfuhrwerke. Deshalb war es auch nicht so gefährlich auf der Straße zu rodeln.

Haben sie nach der Schule noch die Hausaufgabe gemacht und sind dann zum Rodeln gegangen?

Nein, meistens habe ich nicht so lange gewartet und bin gleich mit meiner Rodel losgegangen. Die Hausaufgabe habe ich dann schon mal auf den späten Abend verschoben. Manchmal hat es uns Kindern so gut gefallen, dass wir bis zehn Uhr abends mit der Rodel unterwegs waren.

Mit wem sind sie zum Rodeln gegangen?

Oft war mein älterer Bruder dabei oder die Nachbarkinder.

Hatte jedes Kind eine Rodel?

Meistens schon; manchmal haben wir auch versucht selbst eine zu basteln.

Oft haben wir uns alle zusammengehängt, wie bei einem Zug. Dabei haben wir uns alle bäuchlings auf die Rodeln gelegt und uns jeweils bei der nächsten Rodel mit den Füßen eingehakt. Manchmal hat sich noch ein Kind auf unseren Rücken gesetzt. So sind wir dann





von St. Nikolaus bis zum Rottenburger Keller hinuntergerodelt. Meistens hat das nur am ersten Tag gut funktioniert, weil danach leider die Straße eingestreut wurde.

Sind sie auch mit Skiern gefahren?

Ich habe gemeinsam mit meinem Bruder welche gebastelt. Wir haben dazu Bretter von Fässern verwendet, weil die schön gebogen waren. Darauf haben wir dann

Lederriemen befestigt um die Füße anzuschlappen und Holzstöcke haben wir als „Ski-stecken“ benutzt.

Manchmal haben wir auch Rennen veranstaltet und zwischendurch gab es natürlich öfters eine Schneeballschlacht. Unsere Mutter hat uns zu Hause immer mit einem heißen Getränk erwartet, damit wir uns wieder aufwärmen konnten.

Ich erinnere mich an einen Schulausflug nach Altenburg. Dort haben wir uns einen Schneepflug geliehen und einen Hang präpariert. Wir sind dann immer wieder hinuntergerodelt, bis wir müde aber glücklich wieder nach Hause zurückgekehrt sind. Das war eine schöne Zeit.

Vielen Dank für das Interview!

Quelle Fotos: Atz Albert,
aus dem Film „Schifahren in alten Zeiten“ ★

Das Wunder des Lebens begreifen heißt,
es selbst in den Händen zu halten. (Autor unbekannt)



Am 6. August ist ein Brüderchen für den kleinen Jonas zur Welt gekommen. Wir gratulieren unserer Mitarbeiterin Margit und Ihrem Ehemann Stefan Raffener zur Geburt ihres Sohnes Laurin!

Nachwuchs gab es auch im Hause unserer Mitarbeiterin Andrea Thaler. Am 25. Oktober erblickte die kleine Maia das Licht der Welt und ist der ganze Stolz ihrer Eltern und ihres Bruders Samuel.

Wir wünschen den jungen Familien alles Gute und viel Freude!



**Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen.
Ricordiamo i nostri cari defunti.**

Der Tod eines lieben Menschen ist wie
das Zurückgeben einer Kostbarkeit,
die uns Gott geliehen hat.

Seppi Anna Obrist	*	03.01.1922	+	23.05.2018
Wielander Johann	*	13.04.1923	+	11.06.2018
Thalmann Maria Atz	*	02.06.1933	+	20.06.2018
Morandell Rebecca Giuliani	*	27.03.1922	+	22.06.2018
Aster Anna Larcher	*	24.05.1921	+	27.06.2018
Pernstich Hermine Dissertori	*	07.06.1930	+	06.07.2018
Andergassen Johanna	*	20.02.1923	+	29.07.2018
Kosta Edith Mahlknecht	*	29.07.1923	+	01.08.2018
Menegatti Virginia Breitenberger	*	16.08.1927	+	04.09.2018
Covi Anton	*	26.03.1932	+	11.09.2018
Romen Emma Florian	*	17.09.1935	+	13.09.2018
Ambach Emma Chizzali	*	13.05.1933	+	17.09.2018
Abraham Frieda Mayr	*	13.02.1925	+	29.09.2018
Gasparetti Sophie Sutera	*	17.11.1920	+	16.10.2018
Bertagnoll Anton	*	17.01.1947	+	19.10.2018
Covi Valtrude Tschigg	*	16.11.1932	+	04.11.2018
Augschöll Zita Sinn	*	02.12.1942	+	17.11.2018
Sinn Rosa Rohregger	*	01.03.1931	+	18.11.2018
Flor Maria Wurz	*	14.08.1913	+	22.11.2018
Sinn Hubert	*	04.07.1933	+	26.11.2018

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

Weihnachten in Kaltern

Zum ersten Mal waren wir vom Altenheim heuer bei „Weihnachten in Kaltern“

vertreten. Vom Tourismusverein wurde uns am 1. Dezember am Marktplatz ein Stand zur Verfügung gestellt. Der Erlös von diesem Stand geht zugunsten des sozialen Projektes „Kaltern hilft“. Jeden Tag übernimmt eine andere

Organisation den Stand, an diesem ersten Adventsamstag, dem Tag der Eröffnung, waren wir an der Reihe.

Seit dem Herbst wurde in unserem Haus fleißig gebastelt und gewerkelt. Dabei entstanden verschiedene Geschenkideen aus Filz oder Kunstdraht, warme Mützen sowie Weihnachtskarten und Geschenkanhänger. Natürlich durften auch unsere altbewährten „Feuerteufel“ nicht fehlen und es wurden auch bedruckte „Hangerlen“ angeboten, die in Zusammenarbeit mit

der Mittelschule Kaltern entstanden sind. Zwei freiwillige Helferinnen haben beim Weihnachtsstand tatkräftig mitgeholfen. Einige Heimbewohner schauten am Vormittag, andere am Nachmittag bei „ihrem“ Standl vorbei und freuten sich, dass die selbstgebastelten und gestrickten Sachen gut ankamen.



Ein herzliches „Vergelt's Gott“ allen, die uns mit ihrer Spende unterstützt haben!

