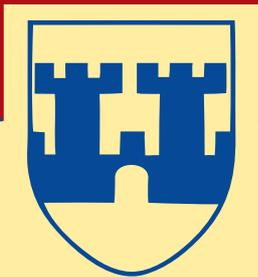


Altenheimstiftung
Heinrich von Rottenburg Kaltern



's Fensterle

Dezember 2012 - Interne Hauszeitung - Ausgabe 36

*das Heim in
unserer Mitte*



In dieser Ausgabe

- 3 - 4 **Grußworte von Vize BGM
Dr. Werner Atz**
- 4 - 5 **Stürze im Alter, was kann ich
dagegen tun?**
- 6 - 9 **Rückblick
Heimalltag in Bildern
9 Gratulation zum Nachwuchs**
- 10-12 **Herr Eduard Dissertori Sölva
erzählt aus seinem Leben**
- 13 **Frau Ottavina Larcher
Wwe. Seppi feiert 100 Jahre**
- 14 **Richard Luggin - ein Mann für
alle Fälle
Unsere neuen Heimbewoh-
nerInnen**
- 15 **Wir gedenken unserer
lieben Verstorbenen
Unsere neuen Angestellten**
- 16 **Weihnachtsgewürze und
Keksrezept
Weihnachtsgrüße**

Titelbild:
Die Krippe im Eingangsbereich
unseres Hauses



Am 9. Juni haben sich unsere Mitarbeiter Maria Piaia und Oskar Geier das Ja-Wort gegeben. Gemeinsam mit Familie und Freunden feierten sie diesen besonderen Tag. Und wie das eben so ist bei einer Hochzeit mit Gratulationen, Gedichten und „StandIn“, kamen sie natürlich auch bei den Arbeitskollegen nicht ungeschoren davon!

Auf dem Weg zum Hochzeitsmahl in Oberplanitzing kam das frisch vermählte Paar um einen kleinen Abstecher ins Altersheim nicht umhin. Im Hof wurden sie von den BewohnerInnen und MitarbeiterInnen mit einem „Standl“ empfangen. Oskar wurden die Augen verbunden und seine Maria hat ihn mit allerlei Köstlichkeiten aus der Küche gefüttert. Da musste er seine Geschmacksknospen ganz schön anstrengen, um die richtigen Zutaten heraus zu schmecken!

Bei einem Umtrunk hatten alle Anwesenden die Gelegenheit dem Paar zu gratulieren, bevor es weiter zur Feier ging!

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 - Federer Monika -
Huber Brigitte - Pfitscher Lisa

Grafik: Federer Monika

Druck: Fotolito Varesco Alfred GMBH - SRL



Liebe HeimbewohnerInnen, Liebe Kalterer

es ist mir eine Ehre, Sie hier begrüßen zu dürfen.

Das Altenheim in Kaltern ist eine wichtige Realität in unserem Dorf und nicht mehr aus dem Zentrum unserer Aufmerksamkeit weg zu denken.

Denn ältere Menschen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Sie müssen in der heutigen Zeit als wichtige Zielgruppe in der Gesellschaft wahrgenommen werden. Der demografische Wandel deutet darauf hin: Wir werden immer älter. Zum Glück! Doch dadurch nimmt der Anteil der älteren, pflege- und hilfsbedürftigen Menschen immer weiter zu. Die Familienstrukturen in unserer Gesellschaft verändern sich dahingehend, dass eine direkte Pflege und Betreuung von älteren Menschen durch Angehörige zunehmend schwieriger wird. Die Wahrheit ist aber, dass ältere Menschen ihren Lebensabend so aktiv wie möglich gestalten möchten. Und hier spielen die zahlreichen Personen, die im, mit und für das Altenheim arbeiten, eine wichtige Rolle. Seit jeher ist es der Gemeinde ein großes Anliegen, sich bestmöglich um seine älteren und auch bedürftigen Bürger zu kümmern. Eine Einbindung der älteren

Menschen in ein funktionierendes soziales Umfeld ist daher umso wichtiger. Eine Zusammenarbeit von Altenheim, Pflegern, Ärzten, Seelsorgern, Therapeuten, Freiwilligen und Institutionen wie Schule und Vereine ist fundamental. All diese Personen arbeiten mit viel Engagement im Dienste der älteren Menschen. Dadurch hat sich auch der Aufgabenbereich des Altenheimes in den letzten Jahren zunehmend erweitert.

Senioren brauchen Zuneigung, ein Schwätzchen macht Freude. Dass sich jemand für sie Zeit nimmt, ist für viele ältere Menschen etwas Besonderes. Dieser Aufgabe versuchen die Personen, die im Dienste des Altenheimes arbeiten, liebevoll gerecht zu werden. Die Unterstützung und das soziale Engagement von Ehrenamtlichen, die die Betreuung im Alltag der älteren Menschen bereichern, ist ein weiterer wichtiger Faktor, der an dieser Stelle erwähnt werden sollte. Anderen eine Freude machen macht selber Freude.

Dank des Dienstes „Essen auf Rädern“ werden auch hilfsbedürftige Mitmenschen erreicht, welche nicht im Altenheim leben. Diese Dienstleistung gibt Senioren, Menschen mit Behinderung und anderen Menschen in schwierigen Lebenslagen die Möglichkeit, über die Hauspflege eine warme Mahlzeit ins Haus zu bekommen und ein freundliches Wort zu wechseln.

Eine weitere nennenswerte Zusammenarbeit erfolgt mit der Schule in Kaltern. Zweimal in der Woche kommen die Grundschul Kinder zum Mittagessen ins Altenheim und erfüllen das Haus mit Lachen und Freude. Die Kinder werden von den Heimbewohnern mit offenen Armen empfangen. Das gut gelaunte Küchenteam versorgt die Kinder mit einem leckeren Mittagessen, der Speiseplan ist kindgerecht und abwechslungsreich. Auch die Besuche der Kinder – wie beispielsweise anlässlich des Laternen- oder des Faschings-

umzuges – erfüllen die Menschen im Altenheim mit Lebensfreude und zaubern ihnen ein Lächeln ins Gesicht. So wird auch den älteren Menschen eine willkommene Abwechslung vom normalen Tagesablauf geboten. Die Begegnung der Generationen ist für beide Seiten sehr wertvoll, Ängste und Vorbehalte können dadurch abgebaut werden. Im Altenheim werden die älteren Menschen rund um die Uhr betreut, gepflegt und unterhalten. Die Personen, die dort arbeiten, versuchen mit ihren Aktivitäten innerhalb und außerhalb des Altenheims einen wertschätzenden Umgang mit den Senioren zu pflegen, Kontakte aufzubauen und eine lie-

bevolle Atmosphäre zu schaffen.

Ein Dank gebührt an dieser Stelle all jenen, die täglich mit den älteren Menschen arbeiten. Denn wer mit Freude hilft, bringt die Seele der älteren Menschen zum Lächeln. Wir alle müssen sensibel werden, was das Alter angeht. Das Altenheim soll offen und in der Gesellschaft integriert sein. Dahingehend arbeitet das Altenheim in Kaltern.

In diesem Sinne wünsche ich allen weiterhin eine gute, fruchtbringende Arbeit, eine gesegnete Weihnachtszeit und das Allerbeste für das neue Jahr.

Ihr Werner Atz

STÜRZE IM ALTER - was kann ich dagegen tun?

Stürze sind eine unterschätzte Bedrohung der Gesundheit alter Menschen. Ungefähr 30 Prozent der über 65-Jährigen und 50 Prozent der über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr. Häufig führen Stürze zu einer allgemeinen Verschlechterung der Gesundheit und können auch eine Abwärtsspirale in Gang setzen. Einerseits kommt es zur Verschlechterung des körperlichen Zustandes, wie Abbau der Muskelkraft und des Gleichgewichts, Abnahme der Knochendichte, Schmerzen aufgrund von Verletzungen und Frakturen, sowie Schonhaltungen. Andererseits können sich Stürze auch negativ auf die psychische Verfassung auswirken, nämlich Angst vor einem erneuten Sturz, sinkendes Selbstvertrauen, depressive Verstimmung und Rückzug.

Um Stürze vorzubeugen, kann man auf externe und interne Faktoren Einfluss nehmen.

Zu den externen Faktoren zählen:

- richtiges Schuhwerk und angem. Kleidung
- gut beleuchtete Räume

- genügend Haltegriffe zur Unterstützung
- richtiger Umgang mit Hilfsmitteln und dessen Wartung
- Stolperfallen vermeiden: keine Teppiche, Stufen und Absätze markieren, umherliegende Gegenstände verräumen...

Die internen Faktoren beziehen sich auf den Menschen selbst. Es ist wichtig, dass mögliche körperliche Defizite wie Einschränkungen des Seh- und Hörvermögens, ärztlich behandelt werden. Zur Verbesserung des körperlichen Zustandes ist ein angepasstes Trainingsprogramm, welches Ausdauertraining, Krafttraining und Koordinationstraining beinhaltet, angemessen. Dabei haben Studien erwiesen, dass das Krafttraining die besten Erfolge im Bereich der Sturzprophylaxe erzielt.

Durch das Krafttraining kommt es zu einer Zunahme der Muskelmasse und der Knochendichte, wodurch zugleich der Osteoporose vorgebeugt wird. Zudem kann das Abstützen und Festhalten, sowie das Aufstehen vom Bo-

den erleichtert werden.

Das Ausdauertraining stabilisiert das Herzkreislaufsystem, senkt den Blutdruck, beugt Herzkrankheiten vor und der ganze Körper wird bewegt. Ein Ausdauertraining sollte täglich für mindestens 20 bis 30 Minuten durchgeführt werden. Die Belastungsgrenze ist daran zu erkennen, dass man während des Trainings noch leicht atmen und reden kann; das bedeutet sobald es schwer fällt zu reden, sollte eine Pause gemacht werden. Als Ausdauertraining für ältere Menschen kann ein Spaziergang oder ein Heimfahrrad gewählt werden.

Unter dem Koordinationstraining versteht man ein Training des Gleichgewichts. Hier wird der Körper an die Anforderungen der Umgebung angepasst, wie z.B. unebene Gehwege, Ausweichmanöver...

Das Kraft- und Koordinationstraining sollte zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden.

Praktische Übungen

Koordinationstraining:

Bei diesem Training sollte man sich 20 bis 30 Minuten Zeit nehmen und jede Übung dauert etwa 30 Sekunden und sollte als schwierig empfunden werden. Auch sollten ausreichend Möglichkeiten zum Festhalten in der Nähe sein.

Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade, wie zB. mit beiden Händen festhalten, nur mit einer, freihändig, Gewichtverlagerungen oder auch mit geschlossenen Augen. Um die Reaktion zu trainieren, können diverse Ballspiele (Luftballon) durchgeführt werden.

Krafttraining:

Beim Krafttraining sollte jede Übung in zwei Durchgängen mit 10 Wiederholungen durchgeführt werden. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte etwa eine Minute lang sein. Um einen Kraftgewinn zu erreichen, sollte das Gewicht so schwer gewählt werden,

dass die 10 Wiederholungen als anstrengend empfunden werden.



Breiter Stand



Schrittstellung



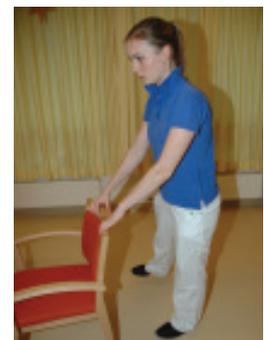
Beine eng zusammen



Einbeinstellung



Hüftbeuger



Seitliche Beinheber



Hüftstrecker

*Magdalena Fäckl
Physiotherapeutin
im Altenheim Kaltern*

Rückblick: Heimalltag in Bildern

Die letzten Sonnenstrahlen

Dank des goldenen Herbstes konnten wir die Einladung zum Garnellenhof in der letzten Oktoberwoche wahrnehmen, und auch beim Ausflug nach Maria Weißenstein konnten wir die letzten warmen Tage des Erntemonats genießen.



Ein gemütliches Ratscherle geht allemal!



Herr Dekan zelebriert die Erntedankmesse, die von der Singgruppe St. Anton musikalisch umrahmt wird.



Beim „Tirgg- Tschilln“



Musik ist Balsam für die Seele



Die „Wiener Weisen“, vorgetragen von Karl Kogler, Elfriede Hallama, Hans und Ingrid Ocker, sowie Erika Ambach, berühren die Seelen aller.



Kathrini, der „Mitterdörfler Kirchtig“ ist ein fixer Bestandteil in der Festkultur des Hauses



Fleißig, fleißig.....

...verschiedenste Handarbeiten werden angefertigt....

...aber nicht nur Nützliches, sondern auch was Gutes für den Gaumen!



Wir bereiten uns auf Weihnachten vor



Mit jeder Menge Ideen und Feingefühl machten sich die freiwilligen Helferinnen an die Arbeit - das Ergebnis waren zahlreiche bunte Adventgestecke, jedes davon einzigartig.



Wir wunden für die vier Wohnbereiche und den Gemeinschaftsräumen mit großen Einsatz und Geschick Adventkränze



Der Nikolaus zu Besuch in der Altenheimstiftung. Bruder Felix feiert jedes Jahr mit den Bewohnern und den Kindern der Grundschule das Fest des Bischof von Myra.



Der Katholische Familienverband gestaltete wie alle Jahre die erste Adventfeier



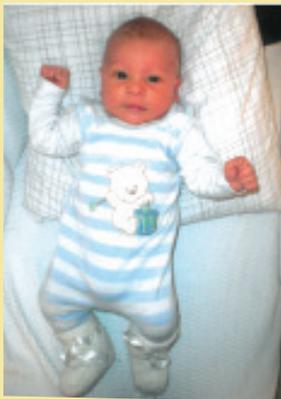
Auch die Frauensinggruppe St. Anton besucht uns jedes Jahr in der Adventszeit. Mit traditionellen Weihnachtslieder stimmen wir uns auf das bevorstehende Fest ein.



Im November 2010 zeigten zwei Mitarbeiterinnen der „Lene-Thun-Stiftung“ unseren HeimbewohnerInnen den Umgang mit Ton und dessen Verarbeitung zu verschiedenen künstlerischen Gebilden. Begeistert davon, stellten unsere Bewohner wunderschöne, fantasievolle Keramikgegenstände her. Dieser Erfolg veranlasste uns dazu, von nun an öfters mit diesem Material zu arbeiten. Auch heuer stellten wieder 4 Heimbewohnerinnen schönen Weihnachtsschmuck her. In den letzten Wochen trafen sich außerdem 11 MitarbeiterInnen an mehreren Abenden in ihrer freien Zeit, um unter Anleitung von Dorothea Pernthaler mit viel Freude und Fleiß kleine Kunstwerke aus Ton zu modellieren. Auch die Skulpturen im Eingangsbereich sind zu einem früheren Zeitpunkt so entstanden und sollen ein bisschen Farbe ins Altenheim bringen.



Gratulation zum Nachwuchs



*Ein Kind macht das Haus
glücklicher,
die Liebe stärker,
die Geduld größer,
die Hände geschäftiger,
die Nächte länger,
die Tage kürzer
und die Zukunft heller.*



Am 4. Oktober 2012 hat der kleine Bastian zum ersten Mal das Licht der Welt erblickt. Unsere Mitarbeiterin Martina Meraner und ihr Lebensgefährte Harald genießen das Dasein als frischgebackene Eltern.

Nur wenige Tage später, am 10. Oktober 2012, konnten unser Mitarbeiter Paul Möltner und seine Frau Barbara ihre Tochter Emma willkommen heißen – und das genau an Mamas Geburtstag! Da gibt es künftig doppelten Anlass zum Feiern!

*Wir wünschen den beiden jungen Familien alles Gute
und viele schöne Momente mit ihren Kleinen!*

Herr Eduard - Edl - Dissertori Sölva blickt zurück



Edl mit seiner Schwester Ida im Elternhaus

Ich wurde am 2. März 1924 daheim in Kaltern in St. Nikolaus als ältester von vier Geschwistern geboren und habe alle drei jüngeren überlebt. Meine Eltern waren in der Landwirtschaft tätig. Ich besuchte die Grundschule in Kaltern. Mein Vater starb bereits, als ich 12 Jahre alt war und deshalb musste meine Mutter für uns alleine sorgen. Die Schwester meiner Mutter, meine Tante, war in Brixen mit einem Gärtner verheiratet, der die Gärtnerei in der Seeburg oberhalb Brixens führte. Sie fragte



*Edl hinten rechts mit Mutter und seinen
3 Geschwistern Ida Hugo und Konrad*

meine Mutter, ob sie mich zu ihnen in die Lehre schicken wolle. Ich willigte schweren Herzens ein, weil ich sah wie schwer unsere Familie über die Runden kam, und dadurch ein Esser weniger am Tische saß. So absolvierte ich in Brixen die dreijährige Grundausbildung zum Gärtner. Es war schwere Arbeit und mich plagte starkes Heimweh. In der Zwischenzeit heiratete meine Mutter wieder. Ich zog wieder nach Hause und arbeitete fortan in den Weinbergen meiner Mutter, bis ich mit 18 Jahren zum Wehrdienst eingezogen wurde. Zwei Monate lang wurde ich mit meinen Kameraden in Hall in Tirol zum Gebirgsjäger ausgebildet. Weitere zwei Monate an Ausbildung machte ich in Kufstein durch. Von dort wurden wir im September 1942 auf Viehwaggons drei Tage und Nächte nach Finnland auf die Fischerhalbinsel bzw. auf den Fischerhals transportiert. Die erste Station war das Kärntnerlager, 25 km neben Rovaniemi. Dort mussten wir als erstes das Gebirgsjägeredelweiß von den Uniformen abtrennen, denn wir wurden der „Motorisierten Infanterie“ zugeteilt. Die erneute zweimonatige Ausbildung befähigte uns mit Maschinengewehren umzugehen. Kurz darauf fuhren wir an die 500 Mann mit Motorrädern



Auf der Fahrt zum Fischerhals in Norwegen

einen ganzen Tag lang bei minus 35 Grad 400 km zum endgültigen Stützpunkt bis zum Polarkreis. Da ich als „Schütze 1“ eingeteilt war, musste ich im Beiwagen mit angeschlagenem



Maschinengewehr sitzen. Diese Fahrt blieb mir gut in Erinnerung, da ich neugierig zum Himmel blickte und sehen wollte, wie das Wetter war. Um uns vor der eisigen Kälte zu schützen, hatten wir eine Pelzmütze und vor dem Gesicht ein Kautschukschild, das an der Mütze befestigt war. Der starke Wind riss mir Mütze und Schild vom Kopf und ich musste deshalb die ganze Fahrt in dieser eisigen Kälte ohne



Typische Landschaft am Polarkreis wo wir den Stellungskrieg gegen die Russen führten

Schutz durchstehen. Bei der Ankunft musste ich mich vor den Offizieren verstecken, um einer Strafe zu entgehen und unter Umständen sogar wegen angenommener Selbstverstümmelung vor das Kriegsgericht zu kommen. Im



Beim Wachestehen an der Eismeerstraße in Finnland

Bunker, wo wir übernachteten, schlief ich in der obersten Reihe der Stockbetten. Es war relativ warm, mein Kopf schwoll sehr stark an und es dauerte einen ganzen Tag bis er sich wieder zurückbildete. Einige Zeit leisteten wir dann bei der Eismeerstraße unseren Dienst. Dort waren wir in einem Haus bei zwei alten Frauen einquartiert und hatten es einigermaßen gut. In dieser Gegend wächst fast nichts, es ist ziemlich felsig und einfach nur kalt. Bei Schneestürmen wurden die kleinen Schneeflocken zu Eis und fühlten sich auf der Haut wie kleine Nadeln an. Mit der Zeit bildete sich dann auf der Haut eine Eisschicht und dadurch wurde die Haut erträglicher.

Beim Wachestehen mussten wir uns alle 2 Stunden abwechseln und dauernd die Zehen in den Schuhen bewegen, damit sie nicht vereisten. Ebenso mussten wir die ganze Zeit mit den Beinen trippeln. Minus 40-50 Grad waren keine Seltenheit. Über die Schuhe hätten ohne jeden Schaden Autos darüberfahren können, da sie so tief gefroren waren.

Im Sommer erlebten wir die Mitternachtssonne, wo rund um die Uhr die Sonne scheint und im Winter die kalten Polarnächte, wo am Tag nur 2-3 Stunden hell ist und das 3 Monate lang. Wir mussten hier gegen die Russen kämpfen und führten einen Stellungskrieg.



Herr Edl Dissertori Sölva mit seiner Frau Lina

Manchmal hatten wir auch ein bisschen Spaß. Wenn wir nette Mädchen sahen, riefen wir ihnen auf Finnisch nach: *"Mina, mina Rakasan sinua kaunis neti"* das heißt: Ich liebe dich, schönes Fräulein.

Wir wurden mit der Zeit nach Norwegen geschickt, da Finnland von den Gegnern eingenommen wurde. Dort mussten wir in diesen einsamen Weiten Wochenendhäuser durchkämmen und Partisanen aufspüren. Ganz selten traf ich Südtiroler, aber niemals Kalterer. Ich erkundigte mich immer, sobald wir auf eine andere Kompanie trafen, aber umsonst. Das Heimweh war sehr schlimm, denn zum Schluss funktionierte nicht einmal mehr der Briefverkehr und ich wusste nicht, ob meine Familie in Kaltern noch am Leben war. Am Ende des Krieges kam ich in Gefangenschaft. Im norwegischen Gefangenenlager war ein gewisser Frötscher aus St. Pauls der Kommandant. Später kam ich nach Schleswig-Holstein. Dort traf ich endlich Kameraden aus der Heimat, mehrere Südtiroler und aus meinem Heimatdorf St. Nikolaus Gottfried Pugneth. Das war eine Riesenfreude!

Gemeinsam mit zwei Traminern schaffte ich es, aus der Gefangenschaft zu fliehen. Die Flucht war nicht leicht, einmal verloren wir uns auf einem Bahnhof aus den Augen. Ich wollte nicht ohne meine Begleiter weiterfah-

ren, außerdem hatte ich die Fahrkarten. Im letzten Moment trafen wir uns am Bahnsteig wieder und stiegen gemeinsam in den Zug ein. 1946, am 2. Februar, zu Lichtmess, kam ich schlussendlich zu Hause an.

Nach meiner Rückkehr arbeitete ich zwei Jahre lang zu Hause in der Landwirtschaft und dann auswärts als Tagwerker. Dann habe ich drei Jahre lang in der Kellereigenossenschaft in Kaltern gearbeitet. Schon bald kam ich in die Position des Vorarbeiters, was nicht immer leicht war. Meine Mitarbeiter waren zwar fleißig, allerdings musste ich für alles gerade stehen, wenn etwas passiert war. Einmal war der Chef krank, genau zur Erntezeit, da musste ich alles leiten, immer wieder ging ich zu ihm ans Krankenbett (er wohnte oberhalb der Kellerei) und erstattete Bericht und fragte wie dies und das zu machen sei.

1949 heiratete ich meine Frau Karolina. Wir wohnten bei der Familie Pfraumer, dort musste ich neben der Arbeit in der Kellerei das Quartier abdienen. Der Vater der Familie Pfraumer war sehr krank, und ich bestellte gemeinsam mit seinen Kindern die Landwirtschaft. Ich habe in meinem Leben immer sehr viel gearbeitet. Später zogen wir dann wieder nach St. Nikolaus in ein eigenes Quartier, wo wir bis zum Einzug ins Altersheim wohnten. Mit meiner Frau Lina habe ich drei Kinder: Mechthild, Hans und Friedrich.

Die Kriegsjahre waren eine sehr harte und prägende Zeit, die mich lehrte, meine Heimat zu schätzen.

Soweit einige meiner Erinnerungen aus meinem langen Leben.

Herr Dissertori, wir bedanken uns für ihre bewegenden und beeindruckenden Erzählungen und wünschen Ihnen für die Zukunft Gesundheit und Wohlergehen.

Monika Federer Lisa Pfitscher



Zum 100. Geburtstag Frau Ottavina Larcher Wwe. Seppi

Vor 100 Jahren, am 30.11.1912, erblickte Ottavina Larcher als jüngstes von acht Kindern in Ruffrè das Licht der Welt. Sie hatte drei Brüder und vier Schwestern und wuchs in sehr ärmlichen Verhältnissen auf.

Schon als junges Mädchen kam sie nach Rom, um bei einer herrschaftlichen Familie als Haushaltshilfe und Köchin zu arbeiten. Als diese Familie später nach Lissabon in Portugal zog, kam Frau Ottavina mit.

1937, im Alter von 25 Jahren, heiratete sie Serafin Seppi, der ebenfalls aus Ruffrè stammte und den sie bereits im Alter von 18 Jahren kennen gelernt hatte. Sie wohnten in Kaltern, hatten zwei Kinder und führten eine harmonische Ehe. Frau Seppi erlernte das Handwerk der Glaserin und gemeinsam mit ihrem Mann baute sie einen Spengler- und Glaserbetrieb auf. Auch ihre beiden Söhne, Lino und Alfons, arbeiteten fleißig im elterlichen Betrieb mit, solange es ihnen möglich war. Beide litten an einer degenerativen Erkrankung des Bewegungsapparats.

1974 verstarb ihr Mann und nach einer Weile musste der Betrieb aufgegeben werden. 1982 verstarb auch Sohn Lino im Alter von 42 Jahren. Frau Seppi pflegte ihren Sohn Alfons bis vor einigen Jahren zu Hause. Sie ließ sich das Haus mit verschiedenen Vorrichtungen einrichten, die ihr die Pflege ihres Sohnes erleichterten.

Sie achtete stets sehr auf ihr Äußeres und ging fast täglich ins Dorf zur Hl. Messe. Lange konnte sie ihren Sohn aber nie alleine lassen, deshalb war sie viel zu Hause. Frau Seppi war eine

sehr genaue Person, die ihren Haushalt immer akkurat und sauber führte. Außerdem war sie eine leidenschaftliche und hervorragende Köchin. Sie hatte ihren Garten, den sie hegte und pflegte. In ihrer freien Zeit strickte sie gerne und las Zeitschriften. Mit ihren Geschwistern und Verwandten pflegte sie einen engen Kontakt und freute sich über deren Besuche. Leider sind mittlerweile alle Geschwister verstorben. In den letzten Jahren zu Hause half Frau Ottavina eine Zugehfrau und auch das Essen auf Rädern erleichterte ihr den Alltag.

Im März 2010 kam sie im Alter von 98 Jahren zu uns ins Heim. Ihr Sohn Alfons und ihre Angehörigen besuchten sie häufig und kümmerten sich liebevoll um sie. Seit Dezember letzten Jahres lebt auch Herr Alfons bei uns im Altenheim. Am 30. November feierte Frau Ottavina in der Altenheimstiftung ihren 100. Geburtstag. Am Vortag nahm sie zusammen mit ihren Angehörigen an der Heiligen Messe teil, die in der Hauskapelle anlässlich ihres Jubeltages abgehalten wurde. Der Glaube ist seit jeher ein fester Bestandteil ihres Lebens. An ihrem großen Tag genoss sie im Kreise ihrer Familie ein gemütliches Kaffeekränzchen. Am Abend besuchten sie zahlreiche Gratulanten, um bei einem gemeinsamen Festtagsessen ihre Glückwünsche zu überbringen und diesen besonderen Tag mit Frau Ottavina zu feiern. Frau Bürgermeister Gertud Benin Bernard, Dekan Erwin Raffl, Gemeinderat Lino Seppi, Präsident Dr. Oswald Walli und Direktor Luis Anderlan überreichten der Jubilarin neben den besten Wünschen für ihr Wohlergehen auch einen Blumenstrauß und eine besondere Geburtstagstorte.

*Liebe Frau Ottavina, wir wünschen
Ihnen von Herzen alles Gute, viel Gesundheit
und eine schöne Zeit in unserem Haus!*

Brigitte Huber

Richard Luggin - Ein Mann für alle Fälle



Ohne ihn ginge in unserem Haus wohl bald das Licht aus, und das im wahrsten Sinne des Wortes: Hausmeister Richard Luggin ist nun schon seit 12 Jahren für die Wartung und Pflege der gesamten technischen Anlagen im Innen- und Außenbereich unserer Einrichtung zuständig.

Er erledigt kleinere Reparaturen, überwacht die Funktion aller technischen Anlagen, beauftragt bei deren Störungen die entsprechenden Wartungsfirmen, begleitet diese und hilft gegebenenfalls bei den anfallenden Arbeiten mit.

Zu diesem wichtigen Arbeitsbereich kommen noch eine Reihe anderer Tätigkeiten dazu, wie z.B.

- die Hilfe beim Ein- und Auszug von BewohnerInnen

- der Medikamententransport für die BewohnerInnen
- die Mithilfe bei Festen und Feiern
- die internen Transporte
- die Gartenpflege
- der Winterdienst im Eingangsbereich und Garten,
- verschiedene Reinigungsarbeiten u.v.m.

Zudem ist er Brandschutzbeauftragter und Sicherheitssprecher im Betrieb. Und für viele BewohnerInnen ist er Ansprechpartner und Ratgeber in technischen Angelegenheiten. Ob ein Fernsehgerät flimmert, der Telefon rauscht, die Raumtemperatur nicht stimmt – immer wieder ist seine Hilfe gefragt.

Voraussetzung für die Ausübung dieser Tätigkeiten ist neben beruflicher Qualifikation und ständiger Weiterbildung auch viel Flexibilität, Geduld und Bereitschaft zu Kommunikation und Kooperation mit BewohnerInnen, deren Angehörigen, MitarbeiterInnen und Vorgesetzten und nicht zuletzt Verschwiegenheit und Vertrauenswürdigkeit. Und all dies bringt Richard zu unserer vollen Zufriedenheit mit.

Darum danken wir ihm an dieser Stelle für seine wertvolle Mitarbeit und wünschen auch weiterhin viel Freude bei der Arbeit.

Brigitte Huber

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

Toll Weis Ida	25.06.2012
Ambach Marta	01.08.2012
Di Pauli Alberti Verena	14.11.2012
Steger Rosa	23.11.2012
Pals Dallatina Maria	01.12.2012

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

Stauder Sylvia	Sozialbetreuerin	01.07.2012
Valentin Gabriela	Heimgehilfin/Pflege	01.08.2012
Kofler Gerd	Sozialbetreuer	01.10.2012
Senn Gertrud	Sozialbetreuerin	16.10.2012
Morandell Margareth	Reinigungskraft	01.11.2012
Steenwinkel Pauline	Sozialbetreuerin	01.12.2012
Raffl Anneliese	Pflegehelferin	01.12.2012

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



*„Erinnerungen sind kleine Sterne,
die tröstend in das Dunkel
unserer Trauer leuchten.“*

Autor unbekannt

Kanestrin Hubert	*	22. 11.1940	†	16.05.2012
Rueb Teresa	*	19. 02.1922	†	19.07.2012
Mair am Thinkhof Priska	*	10. 09.1941	†	20.07.2012
Gius Möltner Irma	*	09.04.1913	†	07.11.2012
Purtauf Scherer Marta	*	20. 12.1933	†	28.02.2012
Andergassen Frieda	*	30.09.1930	†	13.12.2012

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

Weihnachtliche Gewürze als Hausmittel

Kardamon, Nelken, Muskat, Zimt: sie alle haben etwas gemeinsam.

Wenn es draußen kalt wird, wärmen sie von innen und regen den Kreislauf an. Gleichzeitig sind sie gute Stimmungsmacher, die Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen. Gerade in der von hohen Erwartungen geprägten Weihnachtszeit können Leid und Einsamkeit verstärkt fühl- und sichtbar werden.

Gewürze in Speisen, als Teezubereitung oder als ätherisches Öl in der Duftlampe verhelfen oft wieder zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Schon die im Mittelalter lebende heilige Hildegard von Bingen wusste um die Heilwirkung dieser Gewürze und empfahl täglich 3 – 5 folgender **energiespendenden Nervenkekse**.

Für diejenigen die Lust zum Backen haben, hier das Rezept

250g Dinkel

100g Butter

Je 4g Muskat- und Zimtpulver

10g Gewürznelkenpulver

1 Ei

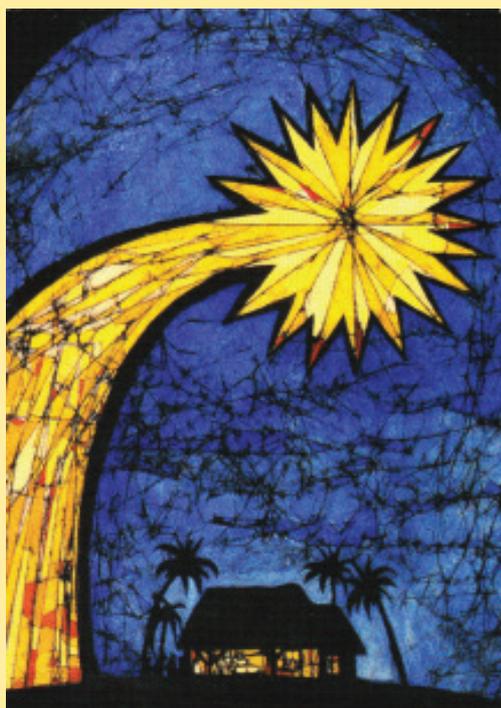
50g Rohrzucker

25g Milch

je 1 Prise Salz und Backpulver

Aus den Zutaten einen feuchten Mürbteig bereiten, der für 2 Stunden ruhen muss. Kekse ausstechen und bei 180 Grad 15 Minuten backen.

(dem gleichnamigen Beitrag von Frau Hildegard Kreiter mit freundlicher Genehmigung entnommen)



*Der Verwaltungsrat und die Angestellten des
Hauses wünschen allen HeimbewohnerIn-
nen und Angehörigen ein
frohes und gesegnetes
Weihnachtsfest
und viel Glück und Gottes Segen für's
Jahr 2013.*

*Il Consiglio d'Amministrazione ed i dipen-
denti della nostra casa augurano a tutti gli
ospiti ed ai loro parenti un buon Natale ed
un felice anno 2013.*