



Martinsblatt



Inhalt

Aktivitäten

Ausflug
Rezept
Volkstanz
...

Informationen

Interview
Aktivitäten Freizeit
Evakuierungsübung
...

Geschichten

Maria Theresia Thöni erzählt
...

Mitarbeiter

Pensionierung
Kommen + Gehen
...

Geburtstage	Seite 30
-------------	----------

Neu	Seite 30
-----	----------

Verstorbene	Seite 31
-------------	----------



Martinsheim Mals | Seniorenwohnheim
Öffentlicher Betrieb für Pflege- und Betreuungsdienste
Bahnhofstraße 10, 39024 Mals
0473 843200 | Fax 0473 843201
martinsheim.it | info@martinsheim.it | martinsheim@legalmail.it
instagram.com/martinsheim_mals | facebook.com/martinsheimmals

© 2026 Impressum Martinsblatt:
Dreimonatliches Mitteilungsblatt des ÖBPB Martinsheim Mals eingetragen
im Register der Druckschriften unter Nr.1/2020 (Landesgericht Bozen)
Herausgeber und Eigentümer: ÖBPB Martinsheim Mals
Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Helmut Weirather
Redaktionsleitung: Burgi Pardatscher
Redaktion: Monika Wolf, Julia Lechthaler, Anja Jochberger,
Burgi Pardatscher, Lydia Bertignoll, Laura Reinalter, Sylvia Fouqueau
Grafik: Laura Reinalter
Fotos: vom Verfasser oder der Redaktion (wenn nicht anders angegeben)
Titelbild: von Lara
Druck: Druckerei Kofel, Schlanders

Hausmittel, Naturheilmittel und Rezepte sollten immer mit Vorsicht verwendet und bei bestimmten Erkrankungen vorher mit dem Hausarzt besprochen werden. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Liebe Heimbewohnerinnen und Heimbewohner,
liebe Angehörige,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Freiwillige und Ehrenamtliche,
liebe Freunde und Förderer des Martinsheims.

Hand in Hand durch den Sommer

Mit dem Sommerbeginn erwacht die Natur zu neuem Leben – und mit ihr unser Haus! Der Sommer ist die perfekte Zeit für Begegnungen und gemeinsame Unternehmungen. Es ist die Zeit, um gemeinsam Feste zu feiern und für ein gemütliches Beisammensein im Garten, auf dem Balkon oder im Café.



3

Ein solch lebendiges Miteinander entsteht nicht von allein – es braucht viele engagierte Menschen, die das ermöglichen. Hinter den Kulissen laufen die Drähte bereits heiß: unsere Mitarbeiterinnen sind schon fleißig mit der Planung beschäftigt. Von der Küche, die uns mit sommerlichen Köstlichkeiten verwöhnt, über die kreative Freizeitgestaltung, die Pflegepersonen, die Heimgehilfen bis hin zur Organisation in der Verwaltung – alle ziehen an einem Strang.

Tatkräftig mithelfen werden auch unsere Praktikantinnen. Wir freuen uns sehr, dass im Sommer wieder so viele junge Menschen unser Haus beleben. Dieser frische Wind bringt nicht nur Schwung in den Alltag, sondern fördert auch einen wertvollen Austausch zwischen den Generationen.

Gemeinsam mit unseren unersetzlichen Freiwilligen und den Angehörigen bilden wir ein starkes Netzwerk, das unsere Tage mit Leben, Lachen und Gemeinschaft füllt. Denn eines ist und bleibt sicher: Der Mensch ist nie zu alt, um Spaß und Freude zu erleben – und genau diese unbeschwerten Momente wollen wir diesen Sommer gemeinsam schaffen.

Vielen Dank im Namen des Verwaltungsrates
Eure Präsidentin
Anita Tscholl

Der Markt bringt Menschen zusammen

Ein Ausflug ins Dorfzentrum

4

Bei sonnigem Frühlingswetter machten sich einige Bewohnerinnen und Bewohner des Martinsheims sowie Gäste des Tagespflegeheimes mit Monika und Brigitte auf ins Dorfzentrum von Mals zum Georgimarkt. Dort erwartete sie ein buntes Markttreiben mit zahlreichen Ständen, an denen Blumen, Pflanzen, regionale Produkte und Handwerksarbeiten angeboten wurden.

In geselliger Runde genossen wir gemeinsam einen Kaffee, bevor wir pünktlich zum Mittagessen wieder ins Heim zurückkehrten.

Die Eindrücke des Marktes, die Musik der Ziehharmonikas und das ein oder andere bekannte Gesicht sorgten für gute Stimmung und Gesprächsstoff.

Besonders erfreulich waren die persönlichen Eindrücke der Teilnehmenden: „Des isch heint gonz schean gwesn!“, meinte Helga.

Es war ein kleiner Ausflug mit großer Wirkung.



Fit mit Katharina

Die Wadenpumpe



Aufrecht hinsetzen, beide Füße sind flach auf dem Boden.

5

Abwechselnd die Fersen und die Zehenspitzen anheben.



Die Übung für ca. eine Minute rhythmisch und gleichmäßig durchführen.
Diese Übung kann gut im Sitzen zur Aktivierung der Beinmuskulatur genutzt werden.
Die Blutzirkulation wird angeregt und Schwellungen kann vorgebeugt werden.

Danke an das Model Adelinde Schgör!



Caros Backwelt

Ein Maturaprojekt mit dem Martinsheim

In enger Zusammenarbeit mit dem Seniorenwohnheim Martinsheim hat eine engagierte Maturantin der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung in Kortsch ein kreatives Konzept in die Tat umgesetzt: einen kulinarischen Jahreskalender.

Jeder Monat überrascht mit einem Rezept für eine feine Süßspeise. Die süßen Geheimnisse stammen sowohl von Gästen des Tagespflegeheims, als auch von Senioren des Betreuten und Begleiteten Wohnens. Auf den einzelnen Kalenderblättern sind nicht nur das Rezept samt Bild, sondern auch das Foto der Seniorin bzw. des Seniors zu sehen, die bzw. der es zur Verfügung gestellt hat.

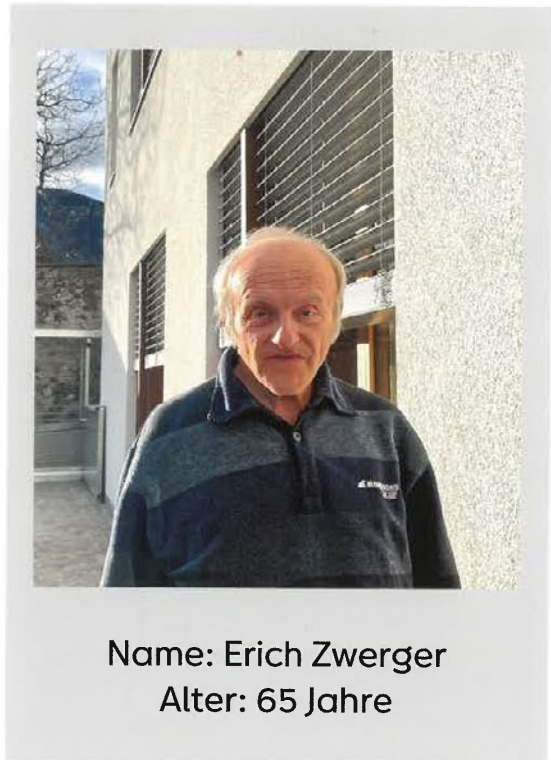
Dieses Miteinander brachte Jung und Alt in einen wertvollen Austausch, der allen Beteiligten sichtlich große Freude machte.

Der fertige Kalender ist damit nicht nur ein praktischer Begleiter durch das Jahr 2027, sondern auch ein schönes Symbol für die Zusammenarbeit der Generationen.



Erdbeerkuchen

ceve



Name: Erich Zwinger
Alter: 65 Jahre

Zutaten:

Knetteig:

300g Mehl
1-2 TL Backpulver
100g Zucker
Vanillezucker
Zitronensaft
1 Ei
125g Butter
Salz

Füllung:

500g frische Erdbeeren
2-3 Eiweiß
250g Zucker
150g Nüsse
½ Zitrone

Geschichte:

„Dr Erdbeerkuchn isch mei Lieblingsnochtisch, weil i Erdbeern und a Erdbeermarmelade gearn iss. Bockt hon i zwor nia, obr meine Schwester. I hon nor ollm kolfn in Schnea zu schlogn, weil sell tua i gearn. A Nusskuchn iss i gearn, obr oune Nussn, weil i hon koane Zähne mea.“

Zubereitung:

Teig aus Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei und Butter zu einem glatten Teig kneten und kühlen. Eiweiß steif schlagen, Zucker einrieseln lassen, Nüsse sowie Zitronensaft und Zitronenschale unterheben. Teig ausrollen, Hälfte der Creme darauf streichen, mit gezuckerten Erdbeeren belegen und restliche Creme darauf geben. Optional Streusel aus restlichem Teig darüber verteilen. Bei 180 °C etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Freizeit verbindet

Gemeinsam statt einsam

Hinter den vielfältigen Angeboten der Freizeitgestaltung im Martinsheim steht ein engagiertes Team, das mit viel Herz und Einsatz den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner bereichert. Mit Kreativität, Einfühlungsvermögen und guter Organisation sorgt es dafür, dass jede Woche abwechslungsreiche und gemeinschaftsfördernde Aktivitäten stattfinden.

Die Freizeitgestaltung ist ein wichtiger Bestandteil im Leben unserer Seniorinnen und Senioren. Freizeit bedeutet nicht nur gemeinsame Aktivitäten, sondern vor allem auch Zeit für den einzelnen Menschen.

Es stehen meist vormittags und nachmittags mehrere Angebote zur Auswahl – am Vormittag von 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr und am Nachmittag von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr. Die Wahlmöglichkeit ist besonders wichtig, weil jeder Mensch unterschiedliche Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnisse hat. Während einige Bewohnerinnen und Bewohner gerne kreativ arbeiten, bevorzugen andere Spiele oder gemeinsame Gespräche. Durch die verschiedenen Angebote kann jeder selbst entscheiden, woran er teilnehmen möchte. Das stärkt die Selbstbestimmung und das Gefühl, den eigenen Alltag mitgestalten zu können.

Für Bewohner, die sich in der Gruppe nicht wohlfühlen oder körperlich eingeschränkt sind, spielt die Einzelbetreuung eine besonders wichtige Rolle. Sie ermöglicht persönliche Zuwendung, Aufmerksamkeit und Gespräche, die oft im Alltag zu kurz kommen. Oft reicht es, wenn wir zuhören, eine Hand halten oder in die Kapuzinerkirche gehen, um zu beten oder eine Kerze anzuzünden.

Es stehen immer die individuellen Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse im Mittelpunkt. Es geht dabei nicht um Können oder Leistung, sondern um das Gefühl, dazugehören und etwas miteinander zu erleben.



Monika Wolf



Renate Sprenger



Barbara Ortler



Brigitte Pircher



Ruth Thialer



Karin Weger



Stefanie Traut



Ulrike Wallnöfer



Verena Riedl

Rituale und wiederkehrende Angebote geben dem Alltag Struktur und Sicherheit, z. B. Kegeln am Montag, Tombola am Dienstag, Erinnerungsarbeit am Mittwoch, Olympiade am Donnerstag, Handarbeit am Freitag.

Feste Bestandteile der Freizeitgestaltung sind außerdem Singnachmittage mit freiwilligen Musikanthinnen und Musikanten mit Ziehharmonika oder Gitarre. Musik weckt Erinnerungen und sorgt für positive Stimmung.

Da es unseren Seniorinnen und Senioren nicht mehr möglich ist am Dorfleben teilzunehmen, holen wir das Dorf in unser Heim. Wir arbeiten im Netz. So kommen einmal im Monat die Kindergartenkinder von Mals. Weiters besuchen uns Firmlinge, Grundschüler, Schüler der Musikschule und des Kindervolkstanzes Mals.

Im Laufe des Jahres werden verschiedene Feste organisiert: So findet immer am letzten Freitag im Monat eine Geburtstagsfeier statt; die Faschingsfeier am Unsinnigen Donnerstag, im Laufe des Sommers „Gelatrunden“ und am 1. Oktober der „Tag der Senioren“.

Besonders großen Wert legen wir auf religiöse Angebote. So feiern wir zweimal im Monat eine Hl. Messe, beten Rosenkranz, Kreuzwegstationen, Maiandachten und Wortgottesfeiern. Unsere verstorbenen Heimbewohnerinnen und Heimbewohner verabschieden wir mit einer Andacht und feiern zu Allerheiligen einen Gottesdienst für alle unsere Verstorbenen des vergangenen Jahres. Kurz vor Weihnachten findet ein Weihnachtsgottesdienst für unsere Seniorinnen und Senioren statt.

Einmal im Monat wird in der Kapuzinerstube zu einem Filmnachmittag eingeladen.

Gerne nehmen unsere Seniorinnen und Senioren auch an verschiedenen Spielen teil: so z. B. Kegeln, Würfelspiele, Bilder- oder Zahlentombola.

In der Erinnerungsarbeit werden die guten alten Zeiten wieder lebendig.

Auch Wohlfühlmomente, wie ein Peeling, Maniküre oder Handmassagen gehören zum Angebot der Freizeitgestaltung.

Einmal im Monat wird in den einzelnen Wohnbereichen gemeinsam gebacken.

Die Freizeitangebote in unserem Heim bringen Abwechslung, Lebensfreude und stärken das Miteinander. Sie sind mehr als ein Zeitvertreib – sie sind ein wichtiger Teil ganzheitlicher Betreuung

Vergessene Dinge - lebendige Erinnerungen

Geschichten und Gefühle lebendig machen

10

Im Alltag des Martinsheims spielen Erinnerungen eine wichtige Rolle. Oft sind es kleine, vergessene Dinge aus früheren Zeiten, die plötzlich alte Geschichten und Gefühle wieder lebendig machen. Genau hier setzt die Erinnerungsarbeit an. In einer Gesprächsrunde wurde gemeinsam mit Steffi über die gute alte Zeit gesprochen und dabei miteinander überlegt, was man früher mit einem „Ruckkorb“, einer „Mutt“ oder mit „Gamaschen“ gemacht hat.

Bewohnerinnen und Bewohner wurden dabei ermutigt, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen und über die Vergangenheit zu sprechen. Durch das Anfassen und Anprobieren der Gegenstände entstanden spontane Gespräche über persönliche Erinnerungen.



Alessandra Senettin



Maria Klara Nogger



Wenn Volksmusik lebendig wird

11

Kindervolkstanz im Martinsheim

Für einen besonderen Nachmittag sorgte die Kindervolkstanzgruppe Mals mit ihrem Auftritt. Viele Bewohnerinnen und Bewohner haben sich in der Bar versammelt, um die Tänze mitzuerleben. Schon beim Eintreffen der jungen Tänzerinnen war die Vorfreude deutlich spürbar. Schwungvoll und mit fröhlicher Musik begeisterten die Kinder unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Besonders der Bändertanz verlangte viel Geschick und Konzentration, was die jungen Tänzerinnen mit großer Präzision meisterten. Unsere Seniorinnen und Senioren verfolgten die Aufführung mit großer Freude und bedankten sich mit großem Applaus.

Am Ende des Besuchs waren sich alle einig: dieser Nachmittag war ein gelungenes Beispiel dafür, wie Tradition und Gemeinschaft über Generationen hinweg verbunden werden können. Mit einem herzlichen Abschied und vielen strahlenden Gesichtern endete der Auftritt, der sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Demenz ist mehr als Vergesslichkeit

Strategien zur Demenzprävention standen im Mittelpunkt eines Vortrages, den Barbara Plagg im Martinsheim hielt. Die Wissenschaftlerin und Autorin hat sich intensiv mit Alzheimer und Demenz befasst und ihr neuestes Buch „Smart bis zum Sarg – Gesundes Gehirn, starkes Gedächtnis“ diesem Thema gewidmet.

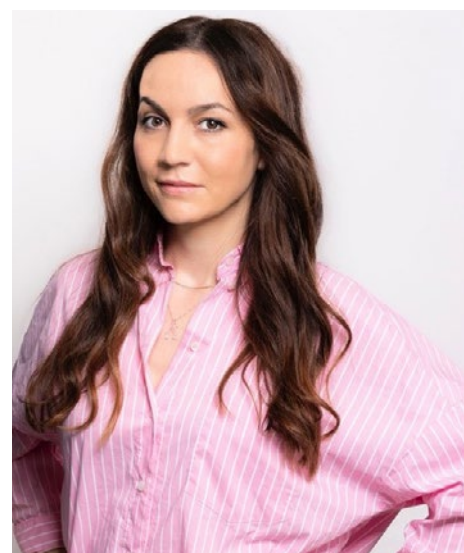
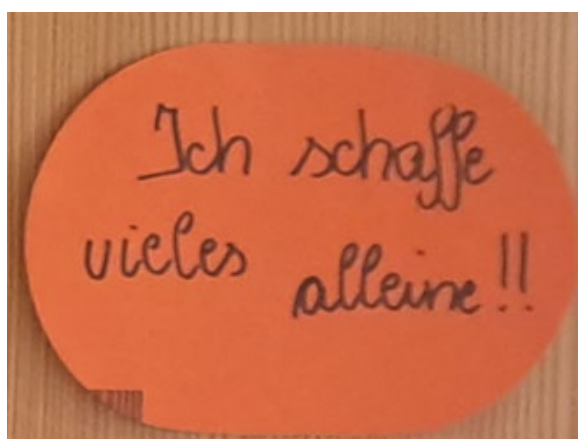
12

Martinsblatt: Welche Strategien gibt es, um einer Demenz vorzubeugen?

Barbara Plagg: Eine hundertprozentige Garantie, nicht an einer Demenz zu erkranken, gibt es leider nicht – aber man kann das Risiko senken. Am wichtigsten sind ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, Herz-Kreislauf-Gesundheit (Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin), Nichtrauchen, guter Schlaf, soziale Kontakte und geistige Aktivität. Auch Hörverlust behandeln (Hörtest, ggf. Hörgerät). Gutes Hören ist ein oft unterschätzter Schutzfaktor.

Martinsblatt: Wie erkennt man als Laie eine Demenz?

Plagg: Demenz erkennt man nicht an einem einzelnen „Vergesslichkeitsmoment“, sondern an anhaltenden Veränderungen über Monate: Jemand vergisst wiederholt Wichtiges, stellt dieselben Fragen, verliert die Orientierung oder schafft Alltagsdinge nicht mehr, die früher selbstverständlich waren (z. B. Medikamente, Finanzen, Kochen, Termine). Auch Sprache, Urteilkraft und Verhalten können sich verändern. Wichtig: Plötzliche Verwirrtheit kann ein Delir sein (z. B. Infekt, Medikamente, Flüssigkeitsmangel) – das gehört rasch ärztlich abgeklärt. Und grundsätzlich gilt: Demenz lässt sich nicht „zu Hause testen“ – Symptome wie Vergesslichkeit, Aufmerksamkeitsstörungen und Zerstreuung können viele Ursachen haben. Darum ist es immer wichtig, medizinisch abklären zu lassen.



Martinsblatt: Wie kann man als Angehöriger gut mit Demenz umgehen und ein gutes Umfeld schaffen?

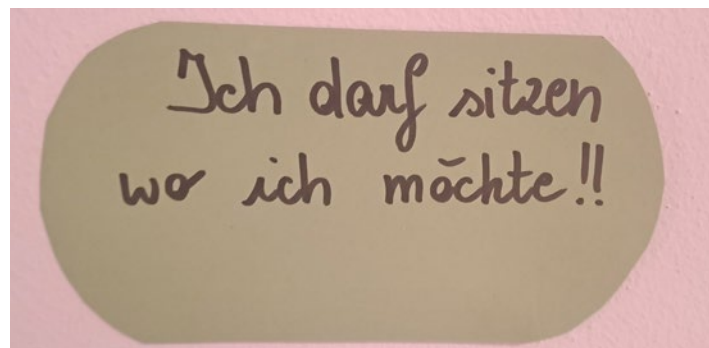
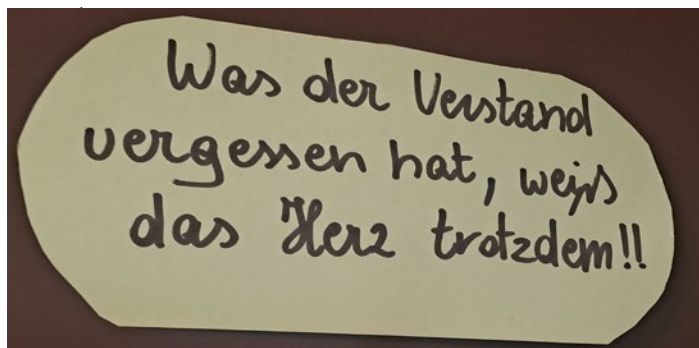
Plagg: Ich würde es auf drei Leitideen bringen: Sicherheit, Beziehung, Entlastung. Ein gutes Umfeld ist vor allem eines, in dem der Mensch sich gesehen und nicht ständig korrigiert fühlt. Struktur hilft dabei enorm: eine ruhige Tagesroutine, klare Abläufe, wenig Hektik. In der Kommunikation gilt: kurz, langsam, freundlich – eine Frage nach der anderen, Zeit lassen. Und: Aufgaben so vereinfachen, dass der Mensch noch mitmachen kann und Erfolgserlebnisse hat. Der wichtigste Perspektivwechsel heißt aber Validation: Die Fakten sind bei einer Demenz tatsächlich oft nicht mehr entscheidend, sondern das Gefühl dahinter. Wenn jemand zum Beispiel sagt „Ich muss jetzt nach Hause, die Kinder warten“, dann bringt logisches Überzeugen, dass die Kinder bereits groß sind und die Person bereits zuhause sei, wohl eher selten etwas. Besser ist: erst bestätigen, dann sanft umleiten.

Zum Beispiel: „Du machst dir Sorgen um die Kinder. Das ist verständlich. Erzähl mir, wie sie heißen – und komm, wir trinken kurz einen Tee.“ Das wirkt oft erstaunlich beruhigend, weil es Sicherheit gibt, statt einen Konflikt zu erzeugen. Ein Konflikt, der sowieso nicht lösbar ist. Das fällt aber vielen Angehörigen schwer, weil wir gelernt haben, „Falsches“ zu korrigieren und weil es verwirrend und belastend ist, wenn Menschen plötzlich eine andere Realität leben. Aber bei Demenz ist Rationalität nicht mehr zuverlässig erreichbar – deswegen ist der Wechsel hin vom Faktischen zum Emotionalen eine Form von Respekt: Man nimmt die innere Realität ernst und hilft dem Menschen, wieder Halt zu finden. Und ganz wichtig: Auch Angehörige brauchen ein Umfeld, das trägt – Pausen, Hilfe, Austausch.

13

Martinsblatt: Wie begegnet man einem Menschen mit Demenz, der aggressiv ist?

Plagg: Aggression ist bei Demenz oft kein „böser Wille“, sondern ein Ausdruck von Überforderung, Angst oder Schmerz. Viele Betroffene können nicht mehr gut erklären, was sie gerade brauchen – und dann wird ein „Nein“ oder eine Abwehr schnell laut. Deshalb lohnt es sich, innerlich einen Schritt zurückzutreten und zu denken: „Was könnte dahinterstecken?“ Häufige Auslöser sind Schmerzen, Hunger/Durst, Toilettendrang, Schlafmangel, ein Infekt, zu viel Lärm oder Zeitdruck. Dann hilft Deeskalation plus Validation: ruhig bleiben, Abstand halten, langsame Bewegungen, eine tiefe, freundliche Stimme. Nicht diskutieren und nicht „belehren“. Stattdessen das Gefühl spiegeln: „Ich sehe, das macht dir Angst / das ist dir zu viel. Es tut mir leid. Wir machen langsam.“ Oft wirkt schon dieses „Gesehenwerden“ entlastend. Wenn möglich: Situation vereinfachen, Reize reduzieren, kurz pausieren – lieber eine Minute rausgehen und später neu anfangen, als im Konflikt weiterzumachen. Wenn Aggression häufig wird, eskaliert oder gefährlich ist, sollte man professionelle Hilfe dazunehmen: ärztlich abklären (Schmerz, Delir, Medikamente, Infekte) und sich Unterstützung holen (Pflegeberatung, Memory Clinic, psychosoziale Beratung). Das ist kein Scheitern, sondern Fürsorge für beide Seiten: für die betroffene Person und für die Angehörigen, die ja auch geschützt



Martinsblatt: Wann ist der Zeitpunkt gekommen, Pflege und Betreuung Fachpersonen anzuvertrauen?

Plagg: Wenn Sicherheit nicht mehr gewährleistet ist (z.B. Weglaufen, Stürze, Herd, nächtliche Unruhe), wenn rund-um-die-Uhr-Aufsicht nötig wird oder wenn Angehörige körperlich/psychisch an die Grenze kommen. Auch bei wiederkehrender Aggression, Inkontinenz, Schluckproblemen oder komplexer Medikation ist Unterstützung wichtig. Oft braucht es keinen harten Schnitt, sondern einen Stufenplan: zuerst Entlastungsdienste, Tagespflege oder Kurzzeitpflege – und wenn das nicht mehr reicht, die stationäre Betreuung. Als Faustregel: Wenn du merkst, dass du nur noch „funktionierst“ und die Situation ohne dich sofort kippt, ist das ein sehr ernstes Signal. Was ich hier noch hinzufügen möchte: In unserer Studie zur häuslichen Demenzpflege an der Claudiana haben wir ehemals Pflegenden gefragt, was sie aktuell Pflegenden raten würden. Tipp Nummer eins war: viel früher Hilfe holen und für Entlastung sorgen.

Das raten alle Menschen, die eine Person mit Demenz mal gepflegt haben. Unterstützung früh einzubauen macht auch Übergänge später leichter und menschlicher – für die betroffene Person und für die Familie.

Martinsblatt: Was kann man als Angehöriger für einen Menschen tun, der in einer Pflegeeinrichtung lebt?

Wenn ein Mensch in eine Einrichtung zieht, endet die Beziehung nicht – sie verändert sich. Viele Angehörige haben Schuldgefühle oder das Gefühl, „nicht mehr genug zu tun“. Aber oft ist genau das Gegenteil wahr: Wenn Fachpersonen die Versorgung übernehmen, kann man wieder mehr das sein, was man ursprünglich war – Tochter, Sohn, Partnerin, Freund – und nicht nur Pflegekraft. Präsenz bleibt zentral, aber in einer Form, die dem Menschen guttut: lieber regelmäßig kurz als selten und erschöpfend lang. Ein ruhiger Besuch, ein Spaziergang, Musik hören, gemeinsam Fotos anschauen – das kann mehr Sicherheit geben als jedes Programm. Hilfreich ist auch, dem Team ein Stück Biografie mitzugeben: Was beruhigt? Was triggert? Welche Rituale, Musik, Gerüche, Essensvorlieben? Kleine vertraute Dinge wie Fotos oder Lieblingsmusik sind oft wie ein Anker. Und dann: Partnerschaftlich mit dem Team arbeiten. Fragen stellen, Beobachtungen teilen, Veränderungen ansprechen – aber nicht im Modus von Kontrolle, sondern als gemeinsames Ziel: „Wie können wir es für ihn/sie leichter machen?“ Man kann auch weiterhin konkrete Rollen übernehmen: z. B. bei Arztterminen begleiten, Kleidung/Brille/Hörgerät im Blick behalten oder einfach die Person emotional „zusammenhalten“ durch verlässliche Besuche. Aber was wichtig bleibt: Jede*r Angehörige darf Grenzen haben. Ein gutes Umfeld entsteht nicht dadurch, dass Angehörige sich aufreiben, sondern dadurch, dass Beziehung, Sicherheit und Würde dauerhaft möglich bleiben – für alle Beteiligten.

Interview: Burgi Pardatscher Abart



Aktuelles

Sommergrillfest

Am 18. Juli findet wieder das traditionelle Sommergrillfest im Martinsheim statt.

Komm in unser Team!

Wir suchen jederzeit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Küche, in der Reinigung und in der Verwaltung und freuen uns über deine Bewerbung.

Freie Plätze im Begleiteten und Betreuten Wohnen

Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren finden im Martinsheim eine altersgerechte und barrierefreie Wohnform. Ihnen wird ein Grundservice geboten, der gegebenenfalls um weitere Dienstleistungen erweitert werden kann.

Maria - Zeichen der Hoffnung

Der Mai gilt in der katholischen Tradition als besonderer Monat zu Ehren der Gottesmutter Maria. Seit vielen Jahrhunderten kommen Menschen in diesem Monat zusammen, um zu beten, Maiandachten zu feiern und Maria besonders zu verehren.

16

Maria wird oft als Symbol für Vertrauen, Liebe und Hoffnung gesehen. Ihr Leben zeigt, dass auch schwierige Situationen mit Glauben und Mut getragen werden können. Deshalb wenden sich viele Menschen mit ihren Sorgen und Hoffnungen an sie.

Auch in unserem Heim gilt Maria für viele Bewohnerinnen und Bewohner als Begleiterin im Alltag, als Zeichen des Trostes und der Zuversicht.

So erzählte Wilhelmina: „I hon mei Lebmi long auf dr Muttergottes vertraut. Sie hot mir ollm wieder Trost und Zuversicht gschenkt. Sie isch fir mir a groaße Fürsprecherin.“

Der Marienmonat erinnert uns daran, dass Hoffnung oft in den kleinen Dingen des Alltags wächst: in einem guten Wort, in gegenseitiger Hilfe...

Vor einiger Zeit wurde uns im Martinsheim eine Muttergottesstatue übergeben. Sie stammte ursprünglich aus Südtirol und kam dann in die Schweiz. Nach dem Tod der Besitzerin wollte man, dass sie wieder nach Südtirol zurückkommt.

Die Marienstatue ist nicht nur ein wunderschönes Geschenk, sie ist auch ein Zeichen der Wertschätzung und Verbundenheit mit dem Martinsheim. Ein großes Vergelt's Gott dafür!





Markus Moriggl (Raiffeisenkasse Obervinschgau), Anita Tscholl, Roswitha Rinner, Werner Platzer (Raiffeisenkasse Prad/Taufers)

17

Sponsorvertrag

Raiffeisenkassen unterstützen das Martinsheim

Auch heuer kann das Martinsheim wieder auf die finanzielle Unterstützung der Raiffeisenkasse Prad/Taufers und der Raiffeisenkasse Obervinschgau zählen. Vor kurzem wurde von den Vertretern der beiden Raiffeisenkassen und der Präsidentin des Martinsheims Anita Tscholl ein Sponsorvertrag zur Unterstützung der Herausgabe des „Martinsblatt“ unterzeichnet. Ziel der Zusammenarbeit ist es, die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Bevölkerung über aktuelle Ereignisse, Angebote, Veranstaltungen und Neuigkeiten innerhalb der Einrichtung zu informieren sowie den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern.

Die Verwaltung des Martinsheims und die Redaktion des „Martinsblatt“ bedanken sich bei den Raiffeisenkassen für die Unterstützung!



Maria Theresia Thöni

unsere Heimbewohnerin erzählt

Maria wurde am 25. Jänner 1935 in Langtaufers geboren. Dort lebte sie mit ihren Eltern und fünf weiteren Geschwistern auf dem „Patscheidhof“. Auch ein Onkel, der ledige Bruder von Marias Vater, lebte dort. Gemeinsam gab es viel Arbeit zu erledigen. Auf dem Hof gab es Milchkühe und Schafe. Alle, ob groß ob klein, mussten mithelfen. „Trotz der vielen Arbeit hatten wir eine schöne Kindheit“, sagt sie.

Die Grundschule besuchte Maria in Hinterkirch. Früh morgens vor dem Unterricht besuchte sie zusammen mit ihrer Mutter die Frühmesse. Ihr Schulweg war lang und musste jeden Tag, bei Wind und Wetter zu Fuß zurückgelegt werden. Er führte von Hof zu Hof und es kamen immer mehr Kinder dazu. „Ich war eine mittelmäßige, jedoch sehr fleißige Schülerin“, erzählt Maria.

Nach der Schule arbeitete sie auf einem Hof beim Kloster Marienberg. Dort kümmerte sie sich zusammen mit einer Magd und zwei Knechten um die gesamte Wäsche der Pater des Klosters – es gab viel zu tun.

Später arbeitete sie in St. Valentin im Hotel Traube als Zimmermädchen und half auch in der Küche mit. Eigentlich war es ihr Wunsch, Lehrerin zu werden. Doch aus finanziellen Gründen ging dieser Traum leider nicht in Erfüllung.

Später fand Maria Arbeit in Graun. Im Hotel „Goldener Adler“ verdiente sie ihr Geld als Zimmermädchen und Küchenhilfe. Wie es das Schicksal wollte, lernte sie dort auch ihren späteren Ehemann Franz kennen. Er war der Sohn der Eigentümer des Hotels, übernahm jedoch deren Landwirtschaft. Im Jahr 1962 wurde geheiratet und aus ihrer Ehe entstanden fünf Kinder – zwei Mädchen und drei Buben.

„Mir hobm gschoffn und a scheans Leben kop“, erzählt Maria und erinnert sich zurück: Sommer wie Winter gab es viel Arbeit auf dem Hof und jeder half gerne mit. Ein Sohn bewirtschaftet heute noch den Hof in Graun mit seiner Familie.

An das Rodeln kann sich Maria noch gut erinnern und schmunzelt: Das hat Spaß gemacht!

Leider verstarb Marias Mann an Lungenbeschwerden. Sie ist froh, dass ihre Kinder immer für sie da sind, wenn sie sie braucht.

Bevor Maria ins Altersheim kam, lebte sie bei ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn in St. Valentin und besuchte montags und freitags gerne die Tagesstätte. Seit dem 8. September 2025 lebt Maria im Martinsheim.

„Es gefällt mir gut, denn ich bin gerne in Gesellschaft. Es gibt Höhen und Tiefen, aber man macht das Beste draus!“.

19





Ein großes Dankeschön an die Freiwilligen

20

Es gehört zur Tradition, dass die Freiwilligen des Martinsheimes im Frühjahr zu einem Essen eingeladen werden. Bei dieser Gelegenheit wird auch all jenen, die über längere Zeit als Freiwillige tätig sind, ein großes Dankeschön mit einer Ehrung gesagt.

Derzeit gibt es rund 70 Frauen und Männer, die ins Martinsheim kommen und dort einen freiwilligen Dienst verrichten. Sie arbeiten in der Bar, besuchen Seniorinnen und Senioren, gehen mit ihnen spazieren und vieles weitere mehr. Die Freiwilligen sind damit eine wichtige Stütze bei der Betreuung der Heimbewohnerinnen und -bewohner, die besonders geschätzt wird.





Dies kam auch heuer wieder beim Treffen der Freiwilligen zum Ausdruck. Rund 45 von ihnen waren der Einladung von Präsidentin Anita Tscholl und Direktorin Roswitha Rinner gefolgt, bei einem guten Essen einen gemütlichen Abend miteinander zu verbringen.

Nach dem Aperitif an der Bar ging es in den Speisesaal, der zu diesem Anlass festlich geschmückt worden war.

Wortgottesleiterin Elisabeth Stocker Gunsch lud alle bei der Wortgottesfeier zu einer Besinnung ein. Präsidentin Anita Tscholl ließ die Freiwilligen spielerisch in die Rolle von Heimbewohnerinnen und -bewohnern schlüpfen, um ihnen auf diese Weise auch zu zeigen, wie wertvoll ihr Dienst an den Seniorinnen und Senioren ist.

Die Küche verwöhnte mit einem Vier-Gänge-Menü und zwar mit einem Almkäsepudding auf einem kleinen Spargelragout, einer Vinschger Buchweizensuppe, einer Rindskarbonade in dunkler Biersauce mit Williamskartoffeln und Wirsingstrudel und als süßen Abschluss mit einer Gewürztraminercreme mit Bergäpfeln.

Höhepunkt des Abends war wiederum die Ehrung langjähriger Freiwilliger. Leider war von den drei zu Ehrenden nur eine anwesend. Maria Ofner wurde für 40 Jahre Freiwilligenarbeit ein besonders herzliches Danke ausgesprochen. Dieses Mal waren es nur so wenige Geehrte, was daran lag, dass im Vorjahr zahlreiche Ehrungen vorgenommen worden waren.

Präsidentin Anita Tscholl und Direktorin Roswitha Rinner hoffen, dass die Freiwilligen ihren Dienst weiterhin mit viel Freude verrichten und sich immer wieder Frauen und Männer finden, die dazu bereit sind.

21



Anita Tscholl, Maria Ofner, Roswitha Rinner



Ernst Thoma, Karl J. Moriggl, Adolf Wittmer



Evakuierungsübung

Für den Ernstfall gut gerüstet

Das Martinsheim ist alljährlich das Objekt einer Feuerwehrrübung. Doch heuer wurde der Ernstfall wieder einmal im großen Stil geübt. Rund 100 Einsatzkräfte übten im Mai das Vorgehen in dem Gebäudekomplex, in dem rund 80 Seniorinnen und Senioren leben, unter ihnen auch solche mit dem Krankheitsbild Demenz.

Übungsannahme waren Rauchentwicklungen in mehreren Teilen des weitläufigen Martinsheimes. 15 Personen galten als vermisst, unter ihnen auch an Demenz Erkrankte. Das war für die Einsatzkräfte eine besondere Herausforderung.

Wehrleute suchten unter schwerem Atemschutz Menschen in verrauchten Räumen und brachten sie in Sicherheit. Sanitäter und Sanitäterinnen nahmen im Speisesaal die Erstversorgung der angeblich Verletzten vor und kümmerten sich um die Evakuierten.

Die Einsatzleitung hatte der Malser Feuerwehrkommandant Peter Veith inne. Er zeigte sich mit dem Verlauf der Übung, an der rund 100 Einsatzkräfte beteiligt gewesen waren, zufrieden. Lob kam auch vom Obervinschger Bezirksfeuerwehrpräsident Klaus Obge-
weser, dessen Stellvertreter Jürgen Plagg sowie Bezirksfeuerwehrinspektor David Waldner.

Anita Tscholl, die Präsidentin des Martinsheimes, und Direktorin Roswitha Rinner dankten auch im Namen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter allen Beteiligten für ihren Einsatz. Das gebe ein Gefühl der Sicherheit auch für den Ernstfall, zu dem es hoffentlich nie kommen möge.

Die Übung war in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mals, den Freiwilligen Feuerwehren der Gemeinde Mals und dem Weißen Kreuz der Sektionen Mals und Vinschger Oberland organisiert und durchgeführt worden.



23



Ein besonderer Dank an langjährige Mitarbeiter

Mehr als 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen im Martinsheim für das Wohl der Seniorinnen und Senioren, die hier ihren Lebensabend verbringen. Für ihren Einsatz sagt die Führung des Malser Seniorenwohnheimes ein großes Dankeschön bei einem Mitarbeiteressen, zu dem auch heuer im Frühjahr wieder alle eingeladen waren.

Auch in diesem Jahr nahmen wieder zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Einladung an. Auch die beiden Ärzte Joachim Ruepp und Wunibald Wallnöfer waren gekommen.

Präsidentin Anita Tscholl und Direktorin Roswitha Rinner begrüßten alle recht herzlich und unterstrichen, wie wichtig jeder an seinem Platz für eine gute Betreuung der Seniorinnen und Senioren und ein gutes Miteinander im Martinsheim ist.

Die Präsidentin und die Direktorin sowie der Direktionsausschuss übernahmen auch heuer wieder den Service beim Apertif. Anschließend konnten sich alle beim Buffet mit vielerlei Köstlichkeiten bedienen.

Im Rahmen des Mitarbeiteressens wurde anhand einer Präsentation noch einmal auf das Jahr 2025 zurückgeblickt.

Der Höhepunkt des Abends war wiederum die Ehrung von zahlreichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die mehr als 15 Jahre im Hause sind. Einige der Geehrten können sogar auf 4 Jahrzehnte im Martinsheim zurückblicken.

Die Heimleitung weiß es zu schätzen, dass Frauen und Männer über viele Jahre im Martinsheim tätig sind und freut sich über deren Treue und Verlässlichkeit.

24





Daniela Theiner, Renate Stecher, Brunhilde Kaserer



Petra Walder, Rosa Katharina Habicher



Rita Klotz, Birgit Patscheider



Klara Patscheider, Gudrun Schütz, Maria Riedl



Agnieszka Galuk, Brigitte Pichler, Brunhilde Lutz, Denise Padula



Anita Pegger, Agnes Paulmichl



Cornelia Habicher, Ingrid Ruffinatscha, Siglinde Girardini



Elisa Fiegele, Mirjam Jörg, Susanna Blaas



Hera Karnutsch

Die längste Mitarbeiterin im Martinsheim

Mit beeindruckenden 40 Dienstjahren feiert unsere geschätzte und dienstälteste Mitarbeiterin ein besonderes Jubiläum. Wir danken ihr von Herzen für die Treue und ihren Einsatz.



26

Pensionierung

Abschied aus der Küche



Nach mehr als sieben Jahren engagierter Arbeit in unserer Küche verabschieden wir unsere geschätzte Mitarbeiterin Maria Riedl in den wohlverdienten Ruhestand. Wir danken ihr für ihren Einsatz und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles Gute, Gesundheit und viel Freude.

Martinsblatt: Was hat Dich damals dazu bewegt, dich beim Martinsheim zu bewerben?

Maria Riedl: Ich war lange Zeit im Gastgewerbe tätig und habe nach einer Veränderung gesucht. Ich habe mich darauf hin hier im Martinsheim beworben und konnte sieben Jahre lang das Küchenteam unterstützen.

Martinsblatt: Wie hat es dir hier im Martinsheim gefallen?

Maria Riedl: Mir hat die Arbeit hier sehr gut gefallen. In der Küche hatte jeder seine Aufgaben und diesen ist man sorgfältig nachgegangen. Geschätzt habe ich die angenehme Atmosphäre und den Zusammenhalt im Team. Es sind auch über die Jahre einige Freundschaften entstanden.

Martinsblatt: Werden wir dich denn trotz deines Abschieds ab und zu noch im Martinsheim sehen?

Maria Riedl: Ich nehme einige schöne Erinnerungen aus meiner Zeit hier mit. Deshalb bleibe ich dem Haus auch weiterhin erhalten und werde auch wie bisher als Ehrenamtliche an der Bar arbeiten.

Martina Zipperle

Ein neues Gesicht in der Küche

Seit Juni verstärkt Martina Zipperle unser Küchenteam. Das Martinsblatt hat sich bei ihr erkundigt, warum sie sich für das Martinsheim entschieden hat und wie es ihr an den ersten Arbeitstagen ergeht.

Martinsblatt: Was hat dich dazu motiviert, im Martinsheim in der Küche zu arbeiten? Was hast du früher gearbeitet?

Martina Zipperle: Im Martinsheim zu arbeiten ist für mich ein Neuanfang, wobei ich viel lernen möchte. Ich mag den Kontakt zu Seniorinnen und Senioren. Früher habe ich abwechselnd in mehreren Betrieben im Gastgewerbe gearbeitet und die letzten Jahre in der Gemeinde Mals als Kindergartenköchin, davon 8 Jahre in Matsch.

27

Martinsblatt: Wie ist dein erster Eindruck? Wie hast du die ersten Tage erlebt?

Martina Zipperle: Ich wurde von allen Mitarbeiterinnen im Martinsheim sehr freundlich begrüßt. Es ist etwas herausfordernd für mich, aber das Küchenteam ist sehr hilfsbereit.

Martinsblatt: Wie unterscheidet sich das Kochen für Senioren von dem, was du früher gemacht hast?

Martina Zipperle: Alle Lebensmittel werden fachgerecht zubereitet, nur mit dem Unterschied, dass die Kochzeiten verlängert oder Salate ganz fein geschnitten werden.

Martinsblatt: Was machst oder unternimmst du am liebsten in deiner Freizeit?

Zipperle: In meiner Freizeit gehe ich sehr gerne wandern. Gerne verbringe ich viel Zeit in meinem Garten. Außerdem liebe ich die Tiere!



Babies

Nachwuchs für unsere Mitarbeiterin

Unsere Sozialbetreuerin Anja Jochberger, auch Mitglied der Redaktion des Martinblattes, darf sich über Nachwuchs freuen.



Kommen + Gehen

Neue und ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Wir dürfen einige neue Mitarbeiterinnen begrüßen. Ab Mai unterstützt Miuris Mercedes Polo das Reinigungsteam. Zudem freuen wir uns über weiteren Zuwachs in der Küche, wo Martina Zipperle und Ali Hanen ab Juni im Einsatz sind. Auch das Team der Freizeitgestaltung erhält mit Verena Riedl ein neues Gesicht.

Zu unserem Bedauern mussten wir folgende Angestellte verabschieden: Peter Raffener (Physiotherapie), Daniela Pichler (Reinigung) sowie Sara Wallnöfer (Küche). Wir bedanken uns und wünschen ihnen auf ihrem weiteren Berufsweg alles Gute und viel Erfolg.

Auch wünschen wir Maria Riedl alles Gute für ihren neuen Lebensabschnitt.



Miuris Mercedes Polo

29



Martina Zipperle



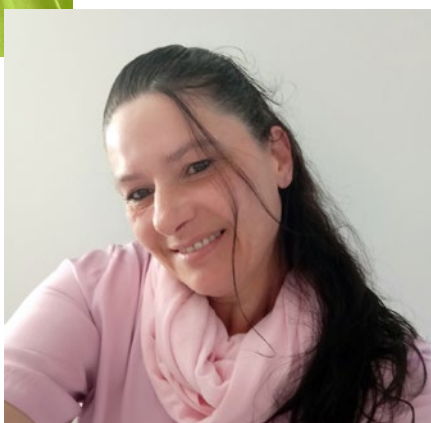
Peter Raffener



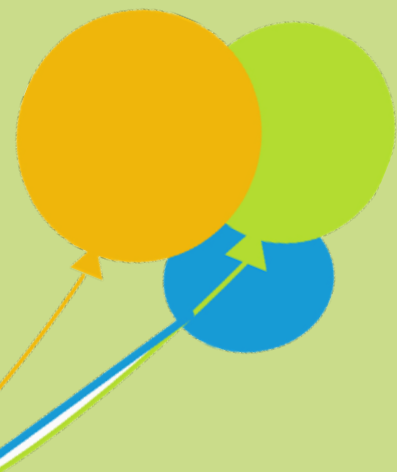
Hanen Ali



Verena Riedl



Daniela Pichler



Alles Gute zum Geburtstag

30

September 2026

Schöpf Gabriele	03.09.1977	49
Frank Elisabeth	06.09.1942	84
Theiner Margreth	07.09.1936	90
Stecher Anna	12.09.1934	92
Fliri Helene	22.09.1938	88
Alton Rita	24.09.1936	90
Blaas Susanna	27.09.1927	99
Haller Anna Maria	30.09.1925	101

Oktober 2026

Schgör Maria Adelinde	03.10.1934	92
Winkler Franz	06.10.1946	80
Niederfriniger Bernarda M.	07.10.1940	86
Prieth Anna	12.10.1936	90
Permann Rosa	16.10.1937	89
Felderer Wilhelmina	21.10.1938	88
Denschel Magdalene	24.10.1949	77
Thöni Heinrich	26.10.1937	89
Hohenegger Maria	29.10.1939	87

November 2026

Thöni Karl	01.11.1956	70
Klotz Cornerlia	06.11.1961	65
Felderer Maria Aloisia	12.11.1944	82
Holzner Berta	15.11.1933	93
Thöni Rosa	21.11.1936	90
Ritsch Helmut	24.11.1958	68
Lechner Gottfried	25.11.1943	83
Preiss Hermine	26.11.1937	89

Dezember 2026

Weisenhorn Johanna	06.12.1948	78
Paulmichl Bernhard	07.12.1957	69
Platzer Frieda	09.12.1929	97
Noggler Maria Klara	15.12.1950	76
Christandl Leo	24.12.1928	98
Sprenger Gertraud	29.12.1942	84
Elzenbaumer Veronica	31.12.1938	88



Gabriele Schöpf



Waltraud T. Patscheider



Augustin Kuntner

Grüß Gott

...neue Gesichter:

Wir begrüßen Gabriele Schöpf, Waltraud Theresia Patscheider und Augustin Kuntner.

Wir wünschen allen einen schönen Aufenthalt bei uns!

Auf Wiedersehen

Karolina Riedl

verstorben am 02.06.2026

Helene Fliri

verstorben am 18.06.2026

Menschen, die du in deinem Herzen hast,
sterben nie.

Du kannst ihre Anwesenheit verlieren,
ihre Stimme, ihren Duft....

Aber das, was du von ihnen gelernt hast,
das, was sie dir hinterlassen haben,
das wirst du nie verlieren.



Raiffeisen

Mehr Nähe. Mehr Bank.

Heute Vorsorge, morgen Fürsorge.

Raiffeisen Pflegeversicherung

Entwickelt von

 **Assimoco**
ASSICURAZIONI MOVIMENTO COOPERATIVO

Vertrieben von Raiffeisen

Gute Pflege beginnt mit der richtigen Vorsorge.

Gesundheitliche Einschränkungen im Alter, durch Unfall oder Krankheit können Pflege durch Dritte nötig machen.

Die Raiffeisen Pflegeversicherung sichert dir die bestmögliche Fürsorge und schützt dich und deine Angehörigen vor finanziellen Belastungen.

Jetzt informieren und vorsorgen!

www.raiffeisen.it/pflegeversicherung

Der Verkaufsförderung dienende Werbemittelung. Vor Vertragsunterzeichnung nehmen Sie bitte prüfende Einsicht in das über die Webseite www.assimoco.it und bei den Raiffeisenkassen erhältliche Informationsset.