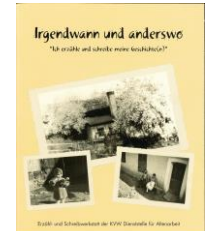




Inhalt:

- Leitgedanken
- Zufriedenheit und Humor
- Gesundheit, Pflege, Testament und Patientenverfügung
- Tipps und Hinweise



Lebensgeschichten

Alles hat seine Zeit

Wir haben Zeit und Muße, auf die **Ernte unseres Lebens** zurückzublicken und wir können überlegen, was wir noch verwirklichen möchten; welche Kontakte wir pflegen wollen. Wir suchen den Erfahrungsaustausch mit Personen, die uns bereichern.

Wir können **Lebens-Geschichten aufschreiben** und wertvolle Informationen festhalten.

Es ist sehr interessant, den **Familien-Stammbaum** zu erstellen und ihn den Nachkommen zu hinterlassen. Diese interessieren sich meistens erst später darum.

Man kann auch die Seitenlinien einbeziehen: Geschwister, Onkel, Tanten, Cousins und deren Familien. Eine Vorlage ist im Anhang beigelegt.

Wir können **Fotos** ordnen und beschriften mit Namen, Datum, Ort, Ereignis und sie in ein Fotoalbum geben. Wir können ein **Familien-Album** gestalten mit den Festen und vielen interessanten Informationen.

Wir können ein **Testament verfassen**, das jederzeit geändert werden kann. Es gilt immer das letzte Datum. Hinweis: online Vortrag von Dr. Thomas Wörndle am 7. März 2022 für alle Interessierten. Der Link zur Teilnahme wird allen zugesandt, die sich im KVW-Büro anmelden.

Wir können eine **Patientenverfügung vorbereiten** für den Fall, dass wir aufgrund von Erkrankung unsere Wünsche nicht mehr äußern können. Ankündigung: online-Vortrag von Primar Herbert Heidegger am 6. April 2022.

Wir bilden uns weiter für die **Nutzung des Internet**: e-mails empfangen und senden, Wie kann ich an online-Gesprächen teilnehmen? Wir können viele Informationen zu allen Themen im Internet suchen.

Hinweis: Auf unsere Intervention hin, sind wieder **gedruckte Fahrpläne** erhältlich: in den KVW-Bezirksbüros und in den Büros von „Südtirol mobil“.

Viel Lebensfreude und Zuversicht wünscht Ihnen

Maria Kusstatscher
Vorsitzende der Senioren im KVW

Die Zufriedenheit – eine Tugend der Senioren

Vor kurzem begegnete mir in einer wenig begangenen Straße der Stadt eine ältere Frau, die langsam daherkam. Ich kannte die Frau nicht. Sie blieb aber stehen und schaute mich an. Ich blieb dann auch stehen und fragte sie, wie es ihr gehe. Sie machte einen sehr zufriedenen Eindruck. Sie antwortete auf meine Frage: „Ich bin zufrieden. Ich sage nicht, dass es mir gut geht, denn gut geht es mir eigentlich nicht. Ich kann aber noch alleine aufstehen, spazieren gehen, wenn ich auch einen Stock brauche und langsam vorankomme, ich kann noch meinen Haushalt führen und bekomme eine bescheidene Rente. Ich bin also zufrieden“. Diesen Eindruck bekam ich auch bei unserer kurzen Begegnung. Es gibt sicher viele Senioren, die ähnlich denken wie diese Frau. Vielfach hatten die meisten, die heute über 70 Jahre alt sind, kein leichtes Aufwachsen. Es gab in den Familien wenig Wohlstand. Man lernte mit Wenigem zufrieden zu sein und auszukommen. Diese Tugend der Zufriedenheit möge die Senioren weiterhin begleiten und auch an die Jugend gerichtet sein.

Konrad Obexer, KVV Arbeitsgruppe Senioren



Bildquelle: <http://www.tyrolia.at/allgem/stecher.jpg> -

Humor

ist die Einstellung eines Menschen zu den Dingen und
Geschehnissen in der Welt,
die in allem etwas Positives sieht.
Mit Humor erhebt sich der Mensch
über seine Schwierigkeiten
und kann sie überwinden.
Die besten Ärzte sind Humor, Fröhlichkeit und Mäßigkeit.

Reinhold Stecher

„Gesund bleiben, das ist das Wichtigste!“

So hört man oft Menschen sagen. Wir können selbst viel dazu beitragen, gesund zu bleiben und das Immunsystem zu stärken. Dieses entscheidet darüber, ob wir gesund bleiben oder krank werden. Ein intaktes und stabiles Immunsystem ist am wichtigsten, damit der Körper eine Infektion mit Viren besser abwehren kann.

Wir können unser **Immunsystem stärken** durch eine gesunde, vitaminreiche **Ernährung**: mit viel Gemüse, Obst, Salaten, verschiedene Getreidesorten, Nüsse, Öle, zwischendurch ein hochwertiges Stück Fleisch oder Fisch. Biologisch angebaute Lebensmittel sind gesünder. Frische Kräuter können den Körper mit Vitalstoffen versorgen.

Das Immunsystem aufbauen mit Hilfe von Vitaminen und Mineralstoffen: Vorbeugend wirken Vitamine A – C – D – B 6 und B 12, Lakritze, das Enzym Lysozym, Zink, Eisen, Selen, Kupfer. Bestimmte ätherische Öle verhindern das Anheften von Viren.

Häufig trinken, mindestens 2 Liter am Tag. Flüssigkeitsmangel hat zur Folge, dass unsere Schleimhäute nicht geschützt sind, und die Krankheitserreger leichter eindringen können. Viel Wasser trinken und Tees: z.B. Salbeitee, Ingwertee, Holundertee, Cistustee u.a.

Häufig die **Wohnräume** lüften und die Luft befeuchten. Trockene Luft lässt die Schleimhäute in Nase und Rachen austrocknen, wodurch Krankheitserreger eindringen können.

Rauchen schwächt die Abwehrfunktion.

Regelmäßige Bewegung in der frischen Luft ist gut für Körper und Seele. Sie baut Stress und Sorgen ab. Sonnenstrahlen sorgen nicht nur für gute Laune, sondern auch dafür, dass unser Körper Vitamin D produziert und dadurch unser Immunsystem stärkt.

Beschäftigungen suchen, die Freude bereiten. z.B. lesen – in jedem Ort ist eine Bibliothek mit vielen Angeboten von aktuellen Büchern, Zeitschriften, CDs und Spielen. Kochrezepte ausprobieren, basteln, malen, nähen, musizieren u.dgl.

Soziale Kontakte pflegen: mit Erfahrungs-Austausch, Ansichten von verschiedenen Seiten her beleuchten: reden und zuhören. Gemeinsam nach den besten Lösungen suchen. Altes Heil-Wissen austauschen. Jemand anrufen oder mit dem Handy eine kurze Nachricht senden, oder einen Brief schreiben.

Allerhand entrümpeln, was nicht mehr gebraucht wird. Kostbares anderen weitergeben

Es gibt so vieles, für das man sich sonst nie die Zeit genommen hat. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt dafür. Dies alles kann beitragen, gesund zu bleiben an Körper und Seele.

Betreuung zu Hause - Liebevoll zu Hause begleitet werden

Eine Krankheit kann schleichend oder plötzlich besonders im hohen Alter die körperlichen oder geistigen Fähigkeiten einschränken. Oftmals wird dann Begleitung oder Betreuung im täglichen Leben notwendig. Diese wird im ersten Moment sehr oft von Angehörigen, dem Ehepartner, den Kindern oder auch guten Freunde übernommen, die sich Zeit nehmen und einen lieben Menschen begleiten. Manchmal sind es die Einkäufe oder einfache Botengänge, die erledigt werden müssen, oftmals ist es auch das Sauberhalten in der Wohnung, die Zubereitung der Mahlzeiten, die Begleitung zur ärztlichen Versorgung oder auch Hilfestellung bei der Körperpflege oder einfach die Begleitung, um gemeinsame Zeit zu verbringen. Auf lange Sicht oder bei sehr intensiver Begleitung oder pflegerischer Versorgung stoßen die Angehörigen oft an ihre Grenzen und es wird Unterstützung von außen notwendig. Es bieten sich viele Möglichkeiten an, wichtig ist die passende Unterstützung zu finden. Der öffentliche Hauskrankenpflegedienst und der Hauspflegedienst sind in der krankenpflegerischen und pflegerischen Begleitung in ganz Südtirol aktiv. Für die Begleitdienste, Hilfe im Haushalt oder bei Notwendigkeit einer zusammenlebenden Betreuerin (badante) gibt es sehr viele verschiedene Anbieter im ganzen Land. Um in der jeweiligen Situation die geeignetste Lösung zu finden, sollte die erste Anlaufstelle der/die Hausarzt/Hausärztin oder die territoriale Anlaufstelle in ihrem Sprengel sein. Dort erhalten Sie umfassende Beratung über die verschiedenen Dienste, die es bei uns gibt und gemeinsam mit Ihnen versuchen die Fachkräfte jene Angebote zu finden, die in ihrer Situation am besten weiterhelfen können. Sie sind auch bei der Beratung über die finanziellen Unterstützungs-Möglichkeiten beratend da, wie das Pflegegeld Ansuchen.

Wichtig ist, sich frühzeitig zu informieren! Angehörige warten oft aus den unterschiedlichsten Gründen sehr lange, damit sich Unterstützung zu holen. Die Angst vor finanziellen Ausgaben, Angst davor, dass fremde Menschen sich einmischen oder die selbst auferlegte Verpflichtung nur die eigene Familie kann die Begleitung oder Pflege übernehmen. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei und es gibt so viele helfende Hände, große und kleine Hilfestellungen, die es den Betroffenen und auch den Angehörigen ein Stück weit leichter machen, diese besonders sensible und oft auch noch sehr wertvolle Zeit im Leben eines jeden Menschen und der nahen Angehörigen gemeinsam zu meistern und zu erleben.

Ursula Thaler, KVV Arbeitsgruppe Senioren und Sozialgenossenschaft Humanitas24

Bei Fragen zur Meldung bzw. zur Abwicklung der Lohnzahlungen für BetreuerInnen (badante) stehen Ihnen die MitarbeiterInnen der KVV Service gerne zur Verfügung, nähere Informationen unter <https://www.kvvservice.eu/colf-badanti/> .

Testament schreiben und letzten Willen bekunden



Niemand muss ein Testament schreiben. Wenn kein Testament da ist, dann tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft. Wer ein Testament schreibt, hat bestimmte Vorteile. Er kann einzelne Personen in einem bestimmten AusmaÙe bevorzugen, einzelne Sachen einer bestimmten Person zuwenden, auch anderen, nicht verwandten Personen, oder Körperschaften etwas schenken, dem geschiedenen Ehepartner oder seinen Kindern, einen Vormund für minderjährige Kinder bestimmen, den Willen zur Legitimation unehelicher Kinder äußern, uneheliche

Kinder anerkennen, einen Testamentsvollstrecker ernennen, Ersatzerben nennen, Wünsche für die Grabpflege u. dgl. Äußern. Es muss erkenntlich sein, dass diese Niederschrift ein Testament ist.

Das Testament kann zu jeder Zeit widerrufen werden und durch ein neues Testament ersetzt werden. Gültig ist immer das zuletzt datierte Testament. Ehepartner/in und Kinder sind Pflichterben, sie dürfen nicht übergangen werden.

Es ist vorteilhaft, wenn eine Vertrauensperson informiert wird, wo das Testament hinterlegt worden ist.

Bildquelle: Pixabay

Einladung zum online Vortrag: Testament schreiben

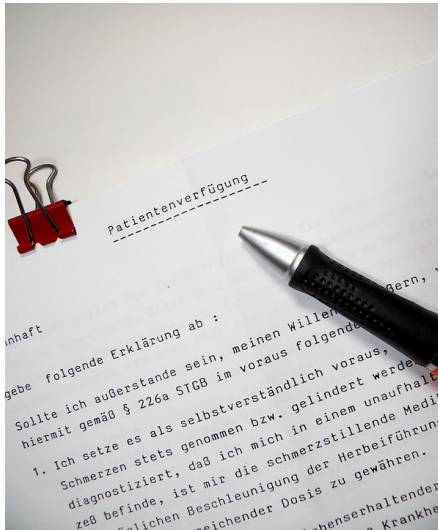
Am Montag, 07. März 2022 von 16 – 17 Uhr,

Referent: Dr. Thomas Wörndle

Inhalte: Was ist ein Testament? Vorteile eines Testamentes
Bedingungen, zum Verfassen eines Testamentes
Arten von Testamenten
Erbchaft: Wer kann was vererben? und wer kann erben?
Pflichterben
Rechte und Pflichten bei Erbchafts-Aannahme
Erbfolge ohne Testament
Erbfolge mit Testament
Was ist ein Vermächtnis?

Anmeldung erforderlich an Richard Kienzl mit e-mail: senioren@kwv.org
Sie erhalten dann den Link zur Teilnahme an diesem online-Vortrag zugesandt.

Patientenverfügung



Menschen möchten mitentscheiden dürfen über medizinische Maßnahmen am Lebensende. Sie schreiben eine Patientenverfügung für den Fall, dass sie nicht mehr entscheidungsfähig oder kommunikationsfähig sein sollten aufgrund von Krankheit, Alter oder des bereits eingetretenen Sterbeprozesses. Ärzte, Pfleger und Angehörige werden in schwierigen Entscheidungssituationen durch eine vorliegende Patientenverfügung entlastet, weil sie über die Wertvorstellungen und den Willen des Patienten / der Patientin informiert werden. Eine Patientenverfügung ist nur ein Hilfsmittel, es können nie alle möglichen Eventualitäten berücksichtigt werden. Der Arzt ist

verpflichtet, den in der Verfügung ausgedrückten Willen des Patienten in sein Urteil mit einzu beziehen. Die direkte Euthanasie, Tötung auf Verlangen oder Beihilfe zu Suizid, ist aus sittlichen Gründen immer abzulehnen. Es geht aber um die Befürwortung von palliativer Medizin und Schmerzbekämpfung, um Wiederbelebungs- Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Stillstand, um künstliche Ernährung und Versorgung mit Flüssigkeit, um künstliche Blutwäsche und chirurgische Noteingriffe, um die Nutzung des Leichnams für Organtransplantationen, um die Bestattung des Leichnams, um Ernennung von Vertrauenspersonen. Wo können Patientenverfügungen hinterlegt werden? Wer weiß Bescheid?

Literatur und Information zum Thema Patientenverfügung im Internet:

<https://www.provinz.bz.it/gesundheit-leben/gesundheit/komitees-kommissionen-netzwerke/patientenverf%C3%BCgung.asp>

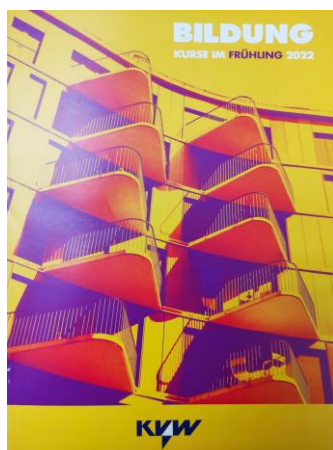
Bildquelle: Pixabay

Einladung zum online-Vortrag: Patientenverfügung von Primar Herbert Heidegger, Vorsitzender der Ethik Kommission

Am Mittwoch, 6. April 2022, von 14.00 – 15.00 Uhr.

Anmeldung im KVV-Seniorenbüro bei Richard Kienzl mit E-Mail an senioren@kvw.org. Sie erhalten dann den Link zur online-Teilnahme zugesandt.

KVW Bildung - Hinweise



Die neue Bildungsbroschüre steht bereit mit vielen interessanten Angeboten, besonders auch für Senioren. Vielseitig und bunt ist das Programm. Die Themenbereiche reichen von Mensch und Gesellschaft, Gesundheit und Wohlbefinden, Sprachen und auch EDV. Die Veranstaltungen sind zum Teil Online und zum Teil in Präsenz.

Die KVW Bildungsangebote können Sie im Internet nachsehen unter www.bildung.kvw.org

50+ EDV Grundkurs für Anfänger/innen in Bruneck (Grundschule Bachlechner) vom 8. – 24. März 2022 an sechs Abenden von jeweils 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr. Referentin ist Melitta Irschara Feichter aus Bruneck. Dieses und weitere Angebote finden Sie unter: <https://kurse.kvw.org/webbasys/index.php?kathaupt=1&katid=37&katname=EDV>



Senioren helfen Senioren

sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Unsere freiwilligen Senior Online Begleiter helfen Ihnen vor Ort bei Fragen zur Bedienung am Handy und Laptop. Für Informationen wenden Sie sich bitte an das KVW Seniorenbüro: 0471 309 175 oder senioren@kvw.org oder an die Mitarbeiterinnen der KVW Bildung in den Bezirksbüros.

Leiten Sie bitte die **Senioren-Rundschreiben** an Interessierte weiter!
Einzelne Seiten können Sie in Ihr Schaufenster hängen oder den Senioren mitgeben.

Zu finden auf der Internetseite der KVW Senioren

<https://www.kvw.org/de/kvw-senioren-55.html>

Herausgeber:

KVW Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kusstatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

senioren@kvw.org

www.kvw.org

Stammbaum

- 1. Ausgangsperson
- 2. Vater
- 3. Mutter
- 4 - 7 Großeltern
- 8 - 15 Urgroßeltern usw.

gerade Zahlen: männliche Personen
ungerade Zahlen: weibliche Personen

- * = geboren am ...
- + = gestorben am ...
- °° = geheiratet am ...

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
V	H	V	H	V	H										
8 Vater		9 Mutter		10 Vater		11 Mutter		12 V		13 M		14 V		15 M	
4 Vater des Vaters				5 Mutter des Vaters				6 Vater d. Mutter				7 Mutter d. Mutter			
2 Vater:								3 Mutter:							
* in								* in							
1 ich															
* _____															

Verwandtschafts-Grade:

