



# KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

**Dezember 2015**

## Inhalt:

- Gedanken zur bevorstehenden Weihnachtszeit
- Bericht über die KVW Senioren Tagung am 14.11.2015 in Bozen
- Terminankündigungen für 2016, Hinweise, Anregungen

## Leitgedanke

### **Gedanken zur Weihnacht heute und hier: Auch die heilige Familie war auf der Flucht**

Noch nie erlebte ich das Weihnachtsevangelium so aktuell wie in diesem Jahr der großen Flüchtlingsströme.

Josef und Maria mussten dem Befehl des Kaisers Augustus Folge leisten und nach Bethlehem gehen, um sich registrieren zu lassen. Maria war hoch schwanger. Der lange Weg von Nazareth nach Bethlehem war mühsam. In Bethlehem war alles überfüllt, es war kein Platz mehr zu finden in einer Herberge. Josef und Maria mussten sich mit einem Stall zufrieden geben, draußen auf den Feldern vor Bethlehem. Dort ist Jesus, der Sohn Gottes, geboren. Es war alles eher als eine Idylle.

Laut Evangelisten erschien dem Josef im Traum ein Engel und sagte: „Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter und flieh nach Ägypten, denn **Herodes will das Kind töten!**“

So **flüchtete** die junge Familie **in ein fremdes Land**, um das Leben des Kindes zu retten. Josef und Maria waren mit dem Kleinkind auf der Flucht in unsicherer Umgebung, umgeben von Angst in einem fremden Land.

So ähnlich erleben wir in diesem Jahr die großen **Flüchtlings-Ströme**. Menschen fliehen vor Krieg und Terror, vor Verbrechen, Willkür und Schrecken. Menschen werden von ihrer Heimat vertrieben und landen in Elendsquartieren. Andere flüchten aus bitterer Armut infolge von Ernteausfällen und Naturkatastrophen. Sie versuchen, irgendwo zu überleben.

**Wir erleben aufbrechende Anteilnahme** für die Not der Flüchtenden durch viele hilfsbereite Menschen in den Durchzugs-Ländern und in den Zielländern. Diese setzen sich ein zur Linderung der Not der nicht allseits willkommenen Gäste: sie bereiten Notschlafstellen vor, versorgen die Flüchtlinge mit Essen, Decken, Kleidern, wichtigen Hygieneartikeln und ärztlicher Hilfe. Einige stellen leer stehende Wohnungen zur Verfügung, ohne dafür eine Miete zu verlangen. Sie bieten Hilfen an für das Erlernen der Sprache, damit diese Fremden leichter zurechtkommen und eher eine Arbeit finden. Viele Menschen spenden an Hilfs-Organisationen, die dann das Notwendigste für die Flüchtlinge ankaufen und verteilen. Spontane Gruppen bemühen sich um Begegnungsmöglichkeiten, z.B. mit Sport und in der Freizeit.

**Besonders in der Weihnachtszeit gehen in den Herzen Tore auf.** Im Tiefsten geht es um das große Geheimnis der Menschwerdung Gottes, die unsere Welt verwandelt und weihnachtlicher macht: **friedlicher, menschlicher, heller und hoffnungsvoller.**

Maria Kußtatscher,  
Vorsitzende der Senioren im KVW

## Besinnung zum Maria-Fest

### Maria – eine von uns

Heilige Maria, von Dir ist vieles zu hören und zu sehen. Du wirst verehrt und idealisiert. Oft schwebst du in Höhen, die für mich nicht verständlich sind, die mich eher abstoßen als anziehen.

Ich glaube aber, du lebst unter uns als Frau unter Frauen. Vielleicht bist du eine junge Frau, die ungewollt schwanger wird und ihr Kind annimmt.

Vielleicht bist du eine Hausfrau und Mutter, die tagtäglich die vielen Arbeiten für die Familie leistet und ein Zuhause-Sein ermöglicht.

Vielleicht bist du eine alte Frau, die ihre Gebrechen und Einschränkungen erträgt und ihr angewiesen-Sein auf Hilfe annimmt.

Vielleicht bist du eine alleinstehende Frau, die die Einsamkeit anderer Menschen sieht und sie durch ihr Dasein aufbricht.

Vielleicht bist du eine Politikerin, die nach realistischen Lösungen sucht und sich für das Gemeinwohl einsetzt.

Vielleicht bist du eine Arbeiterin, die ihre Kollegen schätzt, ihre Arbeit sieht und für ein gutes Betriebsklima sorgt.

Vielleicht bist du eine Demonstrantin, die sich um Frieden und Gerechtigkeit bemüht und Miss-Stände aufdecken hilft.

Vielleicht bist Du eine Jugendliche, die nach Gott fragt und nach tragenden Werten sucht.

Vielleicht bist du eine Erzieherin, die christliche Werte vermittelt und selbst als Vorbild wirkt.

Vielleicht bist du eine Krankenschwester, die mit Geduld und Anteilnahme andere pflegt, ihnen zuhört und sie ermutigt.

Vielleicht bist du eine Ordensfrau, die einen ungewöhnlichen Weg geht und oft auch auf Unverständnis stößt.

Vielleicht bist du eine Ehefrau, die trotz Enttäuschungen nach guten Lösungen sucht.

Vielleicht bist du eine Theologin, die in Schule und Pfarrgemeinde mitwirkt und einfache Wege zu Gott weist.

Vielleicht bist du eine Frau nebenan, der ich jeden Tag begegne.

So betrachtet, kommst du mir näher als je zuvor und bist mir eine Wegweiserin.

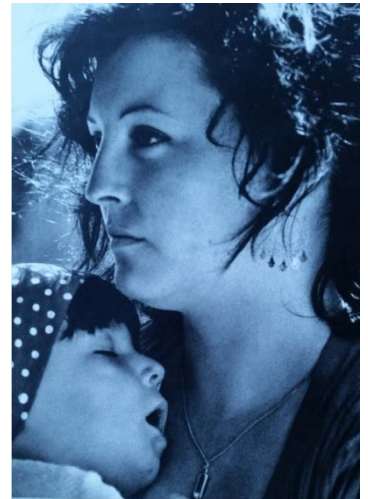
(Gedanken von Almut Haneberg in einer Ferment-Zeitschrift, gekürzt von Maria K.)

### Hinweis auf den „Abendlichen Adventskalender 2015“ von Paul Weissmantel

[www.paul-weismantel.de](http://www.paul-weismantel.de)

Er kann unter [weis-texte@gmx.de](mailto:weis-texte@gmx.de) bestellt werden und wird mit der Post geliefert.

**Auf diesem Wege wünschen wir Ihnen allen ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest und ein gesegnetes Jahr 2016 mit vielen Möglichkeiten für persönliche Weiterentwicklung!**



## Bericht über die KVV Seniorentagung am Sa. 14. Nov. 2015 „Neue Chancen in der dritten Lebensphase“



Den dritten Lebensabschnitt als eine Chance zu sehen, das haben die KVV Senioren mit ihrer Tagung den Menschen in Südtirol vermittelt.

Die KVV-Seniorenklubleiter, Mitarbeiter und Interessierte trafen sich am 14.11.2015 zu einer Tagung im Pastoralzentrum in Bozen. Das Thema der Tagung lautete „Neue Chancen in der dritten Lebensphase“.

**Maria Kußtatscher**, Vorsitzende der KVV Senioren, nannte den dritten Lebensabschnitt eine neue, geschenkte Zeit. Frühere Generationen hatten nicht eine so hohe durchschnittliche Lebenserwartung, wie wir heute. Der heurige, einmalig schöne Herbst könne als Sinnbild für den Herbst des Lebens gesehen werden: als Zeit der Ausreifung, der Ernte und der Erdung. Noch nicht gelebtes Leben kann verwirklicht werden. Schlummernde Talente können noch entdeckt und gelebt werden.

**Neue Chancen sind:** das Genießen, die Muße, Zeit haben für sich und für Mitmenschen: für Partner/in, Kinder, Enkelkinder, Nachbarn und Freunde. Sich Zeit nehmen für das, was einem wichtig und wertvoll ist. Es können neue Prioritäten erkannt werden. Fähigkeiten, Wissen, Kompetenzen können dort eingesetzt werden, wo dafür Bedarf ist. Im Einsatz für Mitmenschen erlebt der Mensch tiefste Sinnerfüllung.

Spezielle Fähigkeiten älterer Menschen sind: Arbeits- und Berufserfahrung, ein gesunder Hausverstand, Menschenkenntnis, Weitsicht, Verantwortungsbewusstsein, Sinn für Umweltschutz und Solidarität, eine religiöse Rückbindung, Gelassenheit und Zuversicht.

Gleichzeitig heißt es aber auch, für das gute Älter-Werden Sorge zu tragen, sich körperlich, seelisch und geistig fit zu halten. Hier bietet der KVV mit den Seniorenklubs, den Tanz-, Bewegungs- und Theatergruppen, den Angeboten für „Geistig fit“, den Schreibwerkstätten und Erzähltreffs, den Weiterbildungsangeboten und Reisen ein abwechslungsreiches Angebot.

Sie verwies auf **wertvolle Tätigkeiten der Senioren:** Großeltern als Miterzieher und liebste Begleiter der Enkelkinder, die vielen Ehrenämter und Freiwilligen-Dienste in den Gemeinden, in Altersheimen, in der Nachbarschaftshilfe.

Maria Kußtatscher regte an, Kontakte zu pflegen, bevor es zu spät ist; einen Familienstammbaum zu erstellen, Namen und Daten zu sammeln und einzutragen. Das wäre für die nächste Generation ein wertvolles Geschenk. Manche schreiben sogar eine Familien-Chronik. Beispiele wurden zur Ansicht aufgelegt.

Sie verwies auf die neue Aktion: **Senioren nützen die Vorteile im Internet:** Informationen suchen, die Bürgerkarte nützen für Dienstleistungen der öffentlichen Verwaltung, die schnelle elektronische Post nützen. Eigens ausgebildete Begleitpersonen sind vor Ort behilflich, die ersten Schritte ins Internet zu versuchen und eine E-Mail-Adresse anzulegen. Im Seniorenbüro kann um solche ehrenamtliche Begleitpersonen angefragt werden.

Sie empfahl, die verschiedenen **KVV-Angebote** zu nützen: die Weiterbildungsangebote, Reisen und Kuraufenthalte, die Beratung und Hilfestellung in den KVV-Patronaten, den Steuer-Beistand und die Unterstützung zur korrekten Bezahlung und Versicherung der „Badante“, die Anregungen der Arche im KVV für altersgerechtes Wohnen usw. Maria Kußtatscher dankte den rund 150 Anwesenden für die wertvolle Seniorenarbeit vor Ort, wo Gemeinschafts-Leben gefördert wird und der Vereinsamung vorgebeugt werden kann.



**Ursula Thaler** stellte den Ehrengästen einige Fragen zum Älter-Werden: Wie sie sich das eigene Älterwerden vorstellen, ob sie alte Menschen kennen, die sie beeindruckten, welche Unterstützungen aus Politik und Gesellschaft angeboten werden. **Landesrätin Martha Stocker**, der Präsident der Seniorenheime **Norbert Bertignoll** und der KVW Landesvorsitzende **Werner Steiner** antworteten mit originellen Beispielen. Der dritte Lebensabschnitt kann eine neue Chance sein. Viele Menschen freuen sich auf diese neue, geschenkte Zeit und sind voller Ideen und Elan, wie sie sie nutzen werden.



**Rudi Gamper**, Journalist und ehemaliger Koordinator der Rai, erzählte ganz persönlich, wie es ihm nach der Pensionierung ergangen ist. Er bezeichnete die Pensionierung als einen markanten Einschnitt, aber so wie ganz oft in seinem Leben habe er auch im dritten Lebensabschnitt viel Glück gehabt. Er sei nicht allein, er ist seit 50 Jahren verheiratet, hat Kinder und Enkelkinder und auch sonst viele Freundschaften und Kontakte. „Beim Älter werden muss man schon differenzieren, ob jemand allein ist oder

nicht, da gibt es große Unterschiede“, sagte Gamper. Es nütze auch nichts, die Pflege von Freundschaften auf die Zeit nach der Pensionierung zu verschieben, das müsse schon vorher gemacht werden. So habe eine Untersuchung bei Hundertjährigen gezeigt, dass sich jene am wohlsten fühlen, die schon in jungen Jahren ihre Freizeit sinnvoll gestaltet haben.

Rudi Gamper berichtete, dass er sich drei Dinge für seinen dritten Lebensabschnitt vorgenommen hatte: einen guten Fotoapparat und ein Rennrad zu kaufen und Berggipfel zu erklimmen. Inzwischen hat er über 10.000 Fotos auf seinem Computer, das Rennrad nutze er fleißig und jeden Donnerstag steht eine Bergtour an. „Wenn ich jetzt auch merke, dass ich mit dem Rad selten jemanden überhole und auch die Rastpausen beim Bergsteigen werden immer länger“, meinte er schmunzelnd. Der Zug ins Alter hat keine Rückfahrkarte. Mit 70 Jahren kann man nicht mehr so sein wie in jungen Jahren. Es entwickeln sich aber andere Qualitäten und Erkenntnisse.

Er erzählte auch ganz offen von seiner Krebs-Erkrankung vor 18 Jahren und von seiner Genesung. Die größte Unterstützung war ihm seine Frau und Familie.

Rudi Gamper empfahl, Kranke zu besuchen, sich Zeit zu nehmen, ältere Menschen anzusprechen und zuzuhören, sowie Lob und Anerkennung auszusprechen.

Zwei Worte legte Gamper den Zuhörerinnen und Zuhörern besonders ans Herz: Danke und Entschuldigung.



Die Tagung bot Platz für **Erfahrungsberichte** von Menschen, die nach der Pensionierung etwas Neues angefangen haben. **Hermann Pirpamer** berichtete, wie er vom Bürgermeister zum Diakon wurde. Außerdem erzählte er auch kurz von seinen Erfahrungen in der Mission. Zum Stichwort „Arbeitspensum“ meinte er: „Wenn man es gerne macht, dann ist es kein Stress“.

**Maria Rabensteiner** erzählte, wie sie in der KVW Seniorenarbeit eine sinnvolle und erfüllende Aufgabe gefunden hat. Sie unterstrich einmal mehr, wie man in der ehrenamtlichen Tätigkeit auch eine Gemeinschaft mit anderen Menschen finden kann, um nicht zu vereinsamen.

Aufgelockert wurde die Tagung durch eine **Tanzeinlage** am Domplatz und einem „Tanz im Sitzen“ für alle Anwesenden, vorbereitet von Tanzleiterinnen der ARGE „Tanzen ab der Lebensmitte im KVW“.



Die Seniorentheatergruppe „Bartholomei“ bereitete unter der Regie von Maria Thaler Neuwirth ein Theaterstück vor zum Thema der Tagung: „Koch-Rezept für eine gelingende 3. Lebensphase“. Mit Witz und darstellendem Können bereiteten die Mitwirkenden ein Gericht vor, in welchem der Reihe nach Zutaten einfließen: Optimismus, Weisheit, Humor, Ironie, Neugierde, Gelassenheit, Leidenschaft, Lust und Liebe. Eine kleine Kostprobe wurde dann allen Anwesenden angeboten.

In der Pause wurden viele **Unterlagen zum Mitnehmen** aufgelegt.

**Senioren-Couches** zeigten auf ihren Computern, welche Informationen man im Internet suchen kann.

**Veronika Piock** und ihre Kolleginnen bereiteten für alle Anwesenden ein Mitbringsel vor mit dem Logo der Sonnenblume und vielen Knospen, die noch aufblühen können. Darauf steht: „Welche Chancen möchte ich für mich noch nutzen?“



Der Beauftragte der Altenseelsorge, **Johannes Noisternigg**, kam später dazu und sprach noch ein Grußwort. Er verwies auf Sinn und Ziel unseres Lebens und auf die Rückbindung an Gott. Er erzählte von seinem „Glück im Unglück“ auf seiner Urlaubsreise im Sommer d. J. und von den vielen positiven Erlebnissen der Mitmenschlichkeit in einem entfernten Land.

**Die dritte Lebensphase ist wahrlich eine kostbare Zeit, das eigene Leben selbstbestimmt zu leben und zu genießen, sowie neue Lebensziele anzustreben und Fähigkeiten zum Wohle der Mitmenschen einzusetzen.**

**Im Rückblick auf erfüllte Jahre können wir verspüren: Mein Leben habe ich gelebt!**

### **All das, was man sich nicht mit Geld kaufen kann, wünsche ich dir**



Begegnungen mit Menschen, die dich anregen und verwandeln können, öffne Augen und Ohren für die vielen Gelegenheiten, die sich uns im Leben bieten.

Jeder von ihnen ist einmalig und kostbar.

Ich wünsche dir nicht das große Glück und die Erfüllung aller deine Wünsche, sondern die Fähigkeit, kleine Freuden zu erkennen und die auch mit anderen zu teilen.

Dazu eine unzerstörbare Hoffnung, die dich trotz aller Enttäuschungen immer wieder an das Gute in den Menschen und in dir selbst glauben lässt. Zeit zum Leben wünsche ich dir, dass dir Begegnungen mit anderen oder ruhige Momente mit dir allein wichtiger sind als Besitzstreben oder Termindruck.

## Winterzeit? Museumszeit!

### Ein Erlebnismittag für Gruppen der Generation 50+ / 60+ Senioren-Angebot – Miteinander das Museum entdecken



Sind Sie an Kultur interessiert, möchten gern Neues kennenlernen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag verbringen? Das Südtiroler Archäologiemuseum lädt Sie zu einem erlebnisreichen Besuch voller Geschichte und Geschichten ein.

Zwei Themen stehen zur Auswahl: Ötzi, der Mann aus dem Eis oder FROZEN STORIES, die Sonderausstellung mit Gletscherfunden aus den Alpen.

Im Anschluss an den Rundgang gibt es die Möglichkeit, in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen die neu erworbenen Kenntnisse in anregenden Gesprächen zu vertiefen. Auf Wunsch holen wir die Gruppe am Bahnhof in Bozen ab und begleiten sie zum Museum. Auf dem Weg dahin werden einige Sehenswürdigkeiten erläutert.

**Terminvereinbarung für Gruppen:** Tel. 0471 320 121, E-Mail: [monika.ciardi@iceman.it](mailto:monika.ciardi@iceman.it)

Das Angebot gilt von Dienstag bis Freitag, für Gruppen von 15 bis 20 Personen, ausschließlich nach Voranmeldung.

**Kosten:** 7,00 Euro/Person

### „Im Alter möchte ich nicht jünger, sondern glücklich aussehen.“ Eine Ausstellung im Frauenmuseum, Meran



Wir thematisieren die Verlängerung des Lebensalters der Frauen und die sich daraus ergebenden neuen Situationen und Möglichkeiten. Es werden Fragen, unterschiedliche Antworten, Anregungen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Künstlerinnen werden Werke zum Thema des Älterwerdens in die Ausstellung integrieren.

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 10.00 – 17.00 Uhr  
Samstag, 10.00 – 12:30 Uhr, Sonntag geschlossen

Öffnungszeiten Dezember: Di. – So.: 10.00 – 17.00 Uhr

Auf Anfrage auch Führungen außerhalb der Öffnungszeiten: Tel. 0473 231 216,  
[info@museia.it](mailto:info@museia.it)

**Eintrittspreise für Senioren:** 4,00 Euro

### Museion Erzähltreff – Jeden ersten Dienstag im Monat



Jeden ersten Dienstag im Monat mit abwechselnden Themen jeweils von 15.00 – 17.00 Uhr im Museion, Bozen

Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 0471 223 435, E-Mail:

[visitorservices@museion.it](mailto:visitorservices@museion.it)

**Kosten:** Senior/innen ermäßigter Sondertarif Eintritt + Führung 5,50 €

## Vorankündigung Termine 2016



### Landesansuchen für KVW Seniorenklubs – Sprechstunden

Wie jedes Jahr bieten wir zum Jahresanfang Sprechstunden für jene KVW Seniorenklubs an, die um einen Landesbeitrag ansuchen möchten. Die Termine und Unterlagen erhalten Sie in Kürze von Richard Kienzl.

### Bezirkstreffen 2016:

Bitte notieren Sie sich bereits den Termin für die Bezirkstreffen der KVW Senioren: Sollten Sie den Termin in Ihrem Bezirk nicht wahrnehmen können, nutzen Sie den Alternativtermin in Bozen oder auch in einem anderen Bezirk:

#### Meran

Di. 01.03.2016, 9.00 - 12.00 Uhr, Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

#### Bozen und evtl. Alternativtermin

Do. 03.03.2016, 9.00 - 12.00 Uhr, Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 6

#### Pustertal

Di. 08.03.2016, 9.00 - 12.00 Uhr, Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

#### Vinschgau

Do. 10.03.2016, 9.00 - 12.00 Uhr, Schlanders, KVW Kursraum, Hauptstraße 131  
Ort:

#### Eisack- und Wipptal

Di. 15.03.2016, 9.00 - 12.00 Uhr, Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

### Der Werkstatt-Tag der Seniorenklubs geht in die nächste Runde

Am Montag, 23. November trafen sich insgesamt 22 MitarbeiterInnen in der Seniorenarbeit um sich auszutauschen und gemeinsam Ideen in der Seniorarbeit vor Ort zu entwickeln. Diese werden nun umgesetzt, und 2016 geht der Werkstatttag in die nächste Runde. Die Erfahrungen werden vorgestellt und es wird weiter kreativ „gewerkelt“ um die Ideen und Projekte vorzustellen und weiterzuentwickeln. Merken Sie sich den nächsten Termin schon jetzt vor!

Mo. 9. Mai 2016, 9.00 – 13.00 Uhr in Bozen

### Tagung KVW Senioren 2016

am Sa. 12. November 2016, 9.00 – 12.00 Uhr in Bozen

### Vortragsreihe zur Seniorenpastoral

an der Philosophisch-Theologischen Hochschule in Brixen, Einschreibung bis 31.12.2015 bei Dott. Paola Cecarini Bayer, Tel. 0472 271 121, E-Mail: [paola@hs-itb.it](mailto:paola@hs-itb.it).

Die beiden ersten Termine, jew. Fr. von 15.00 – 17.00 Uhr in der Philosophisch-Theologischen Hochschule Brixen, Seminarplatz 4 (das gesamte Programm ist bei Frau Cecarini Bayer erhältlich):

Fr. 15. Jänner, Christine Baumgartner – „Hilfreicher Umgang mit älteren Menschen“

Fr. 29. Jänner, Paolo Renner „Humor macht das Leben süßer!“

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen!

## Senioren in Südtirol: Wichtige Infos auf einen Blick



Die Homepage der Abteilung Soziales der Autonomen Provinz Bozen bietet auf Ihrer Homepage eine umfangreiche Sammlung von Informationen, Kontaktadressen, finanziellen Leistungen und Diensten, die für Senioren und Angehörige in Südtirol interessant sind.

Von der Website <http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/default.asp> gelangen Sie über den Themenbereich „Senioren & SeniorInnen“ direkt zur Informationssammlung.



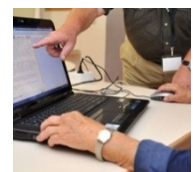
Sie haben keinen Computer und kein Internet und möchten niemanden in Ihrem Umfeld damit belästigen? Vielleicht interessieren Sie sich für Computer, Internet und E-Mail, trauen sich aber nicht erste Schritte zu unternehmen?

Rufen Sie uns an Tel. 0471 309 175 oder kommen Sie im KVV Senioren Büro, Pfarrplatz 31, Bozen vorbei. Wir, bzw. die „Senior online Coaches“ begleiten Sie auf Ihren ersten Schritten.

„Senioren online“ ist kein Kurs, sondern eine Initiative, die in kleinem Rahmen eine Begleitung für die digitale Welt bei Ihnen vor Ort bietet. Die Termine werden individuell zwischen Ihnen und den Begleitern bzw. Coaches vereinbart.

**Dank der ehrenamtlichen Tätigkeit der „Senioren-Online-Coaches“ (Computer-Begleiter) und der Unterstützung des Amtes für Senioren und Sozialsprengel ist diese Begleitung für Sie kostenlos.**

Sollten Sie schon einige Erfahrungen mit Computer, Internet und E-Mail gesammelt haben, ist ein klassischer Kurs besser für Sie geeignet. Sicherlich werden Sie in der Frühjahrsbroschüre der KVV Bildung, die ab Jänner in allen KVV Büros erhältlich ist fündig oder melden Sie sich bei uns. Gerne sind wir Ihnen auch bei der Organisation eines Computerkurses vor Ort behilflich.



### **Speziell für Seniorenklubs und Senioren-Vereinigungen:**

Laden Sie die „Senioren online Coaches“ zu einem unverbindlichen und kostenlosen Vortrag direkt zu Ihnen vor Ort ein. Lassen Sie sich die Vorteile und Möglichkeiten der digitalen Welt für Senioren aus erster Hand erzählen.

#### **Melden Sie sich bei uns:**

KVV Senioren, Pfarrplatz 31, 39100 Bozen  
Tel. 0471 309 175, [senioren@kvv.org](mailto:senioren@kvv.org)



## Sich selbst beschenken

Im Vorfeld von Weihnachten suchen viele Menschen gestresst nach dem «richtigen» Geschenk für andere. Hier eine kleine Inspiration für das andere Geschenk: Was möchten Sie sich schenken?

Von Christiane Faschon

Carl\* ist 70 Jahre alt und hat «immer an andere gedacht», wie er sagt. «Für mich selbst habe ich nie etwas gefordert; das wäre ja egoistisch gewesen.» Er sei religiös – er zögert einen Moment und berichtet – «kirchlich katholisch» gewesen und *da habe das Teilen eben dazu gehört*. Aber schon als Bub habe er davon geträumt, einmal nach Amerika zu reisen mit dem Schiff. Er, der Bergler, *sehnte sich nach dem Meer*. «Und dann habe ich zehn Jahre lang jeden Monat etwas Geld auf ein Konto gelegt. Ich habe es niemandem gesagt, auch meiner Frau und den Kindern nicht.» So richtig glaubte Carl nämlich selbst nicht an seine Reise. Doch als seine Frau überraschend starb, suchte er sich im Jahr darauf eine Schiffspassage, «eine günstige mit einem Containerschiff». Die Fahrt dauerte lange, das Meer war überwältigend. Manchmal sei es auch langweilig gewesen, gibt der Pensionär zu. «Aber es war mein Geschenk an mich. Ich hatte mir *meinen Traum erfüllt*, sogar noch als Großvater!»

Rose\* hat die 50 überschritten. Sie kleidet sich unauffällig, solide und praktisch. Meistens. Denn Rose hat einen Traum im Kleiderschrank – sie hat sich in Wien vor einigen Jahren ein Ballkleid gekauft. Umwerfend ausladend, elegant. Dazu die passenden Schuhe. Und sie hat mit einer Freundin dort an einem der Bälle *in dieser Robe eine Nacht durchgetanzt*. Ihr Partner wollte lieber nicht mitkommen. «Als junges Mädchen war es immer mein Traum, einmal einen solchen Ball zu erleben. Meine Umgebung fand das verrückt. Ich habe es aber getan.» Sie lacht. Hat sie das Kleid nochmals getragen? «Ja, zwei Mal bei einem entsprechenden Anlass.» Manchmal holt sie das Kleid aus dem Schrank, schaut oder zieht es an. Ganz für sich allein.

Frau E. pflegt seit Jahren ihre schwer depressive Mutter. Ihre Ehe hielt dieser Belastung nicht stand. So zog sie die Kinder allein groß. Der Glaube ist ihr eine große Hilfe, sie geht jede Woche in den Gottesdienst, «um aufzutanken». Ihr großer Traum ist eine Zeit der Stille – einfach einmal einige Tage ohne Ansprüche der anderen! Sie hat nun ihren Bruder gebeten, einige Tage die Mutter zusammen mit anderen Betreuungspersonen zu hüten. «Ich gehe in eine Retraite in ein Kloster», erzählt sie strahlend. *«Ich habe mir drei freie Tage geschenkt!»*

Rolf\* wollte immer den Jakobsweg erwandern, doch die beruflichen Verpflichtungen hinderten den Manager Mitte 30 daran. Dann überlegte er sich, was ihm in seinem Leben wichtig war – und nahm unbezahlten Urlaub. «Ich habe mir selbst diese Wochen geschenkt.» Er schwärmt von all den Menschen, die er getroffen hat, der Landschaft. Den Überraschungen und kleinen und großen Wundern. *«Ich bin anders nach Hause gekommen, als ich losgegangen bin»*, sagt er und strahlt!

**Und was wünschen Sie sich aus tiefstem Herzen? Was möchten Sie sich schenken? Was hindert Sie daran, sich selbst zu beschenken? Dass andere darüber lachen könnten? Dass es «verrückt» ist?**

© Auszug aus: *Treffpunkt christlich-sozialethisches Magazin der KAB*,  
Dez. 2015, Nr. 12/47. Jahrgang

\*Namen geändert

**Rund um Advent, Weihnachten,  
Silvester und Neujahr**

Brigitte Sdun

Um welche Begriffe handelt es sich? Ergänzen Sie die Wortlücken mit den richtigen Buchstaben.



1. A \_ V \_ NT \_ KA \_ EN \_ E \_
2. \_ LU \_ H \_ E \_ N
3. T \_ N \_ EN \_ A \_ M
4. \_ HR \_ S \_ S \_ O \_ LEN
5. W \_ IH \_ AC \_ T \_ M \_ N \_
6. LA \_ ET \_ A
7. \_ EB \_ UC \_ E \_
8. \_ CH \_ E \_ MA \_ N
9. S \_ E \_ UL \_ TI \_ S
10. W \_ IH \_ AC \_ TS \_ E \_ CH \_ NK \_
11. \_ E \_ ER \_ E \_ K
12. C \_ RI \_ T \_ I \_ D
13. GL \_ \_ CK \_ SY \_ BO \_
14. RA \_ ET \_
15. \_ E \_ HN \_ CH \_ SM \_ R \_ T
16. A \_ VE \_ TS \_ RA \_ Z
17. FE \_ \_ R \_ AN \_ EN \_ OW \_ E
18. \_ IL \_ E \_ TER \_ A \_ T \_
19. N \_ UJ \_ HRS \_ OT \_ E \_ DI \_ N \_ T
20. \_ IC \_ TE \_ KE \_ T \_
21. A \_ V \_ NT \_ K \_ R \_ E
22. \_ EU \_ AH \_ SAN \_ PR \_ \_ HE

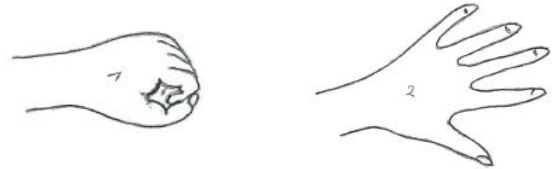
Sofern vorhanden, sind Ä = AE, Ö = OE und Ü = UE

## Übungen für Ihre Hände

Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis sie angenehm warm sind.  
Schütteln Sie Ihre Hände zwischend en Übung immer wieder locker aus.

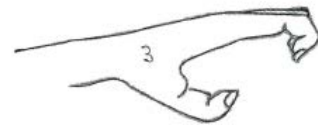
### Große Faust:

Ballen Sie die Hand zur Faust (1) und spreizen Sie die Finger wieder auseinander (2). Rechte Hand, dann linke, beide zugleich, dann rechts Faust, links Finger gestreckt (= Koordinationstraining!)



### Kleine Faust:

Krallen Sie Ihre Fingerspitzen ein wie die Katze (3) und strecken Sie sie wieder. Wenn Sie morgens geschwollene Fingergelenke haben, probieren Sie diese Übung.



### Zangengriff:

Tippen Sie mit dem Daumen abwechselnd auf allen vier Fingerkuppen. Die Fingerspitzen, kurz zusammendrücken und wieder strecken. Achten Sie darauf, dass alle Gelenke, leicht gebeugt bleiben (wie bei einem O!)

1. Zeigefinger – Mittelfinger – Ringfinger – Kleiner Finger
2. Kleiner Finger – Ringfinger – Mittelfinger – Zeigefinger



Üben Sie erst mit einer Hand, dann mit beiden und wenn Sie dies gut beherrschen, starten Sie rechts mit dem Zeigefinger und links mit dem Kleinen Finger.

### Daumenübung:

Legen Sie die Daumenspitze an Kleinfingergrundgelenk und streifen Sie den kleinen Finger bis zur Fingerspitze und zurück. Machen Sie dies bei allen Fingern.

Dasselbe können Sie auch mit den Fingern am Daumen machen.



Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen die Interessengemeinschaft  
„Bewegung bis ins Alter im KVW“

**Diese Senioren-Rundschreiben** können Sie gerne an Interessierte weiterleiten.  
Besprechen Sie die Themen auch im Seniorenklub.  
Besuchen Sie uns auf der Internetseite [www.kvw.org/senioren](http://www.kvw.org/senioren).

Impressum

### Herausgeber:

KVW Senioren  
Pfarrplatz 31, 39100 Bozen  
Tel. 0471 309 175 Fax: 0471 982 867  
[senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org) – [www.kvw.org/senioren](http://www.kvw.org/senioren)

**Redaktionsteam:**  
Maria Kußatscher  
Richard Kienzl  
Veronika Piock

## **Bildung, die gefragt ist**

Die KVV Frühjahrsbroschüre ist ab Jänner in allen KVV-Bezirksbüros und KVV Außenstellen erhältlich.

Das Angebot ist weiterhin sehr abwechslungsreich und wird unterschiedlichen Interessen und auch unterschiedlichen Lebensabschnitten gerecht!

Spezielle Angebote für die Zielgruppe **50+/60+** finden Sie in den Bereichen EDV, Sprachen und auch Kreativität. Auch die zahlreichen Tanz- und Bewegungsgruppen sind wieder aktiv!

Wenden Sie sich an das KVV Senioren Büro in Bozen oder an die Mitarbeiterinnen der KVV Bildung in den KVV Bezirksbüros. Wir informieren Sie gerne über das Angebot. Auch stehen wir zur Verfügung, wenn Sie in Ihrem Klub oder Ort eine Tanz- oder Bewegungsgruppe anbieten möchten! Die KVV Tanz- und BewegungsleiterInnen kommen auch zu Ihnen. Melden Sie sich!

**Holen Sie sich die Bildungsbroschüre und machen Sie sich selbst ein Bild vom Angebot!**

## **Hinweis für spezielle Weiterbildung für alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen:**

Um spezielle und bedarfsgerechte Angebote zu planen, nehmen wir Ihre Wünsche unter anderem wieder in den Bezirkstreffen (die Termine finden Sie auf Seite 7 und auch in der KVV Bildungsbroschüren) du im Werkstatttag (der Hinweis ebenfalls auf Seite 7) entgegen und erarbeiten weitere Angebote individuell für Ihren Bedarf aus.



## **Vorschau „Lust auf Reisen 2016“**

### **FEBRUAR:**

Kur und Wellness in Abano Terme - Erholungsreise  
Wintermärchen Weissensee - Erholungsreise

### **MÄRZ:**

Kur und Wellness in Abano Terme – Erholungsreise  
La Gomera - Naturjuwel mit subtropischem Charakter - Aktivreise  
Rom im Heiligen Jahr - Kulturreise

### **APRIL:**

Kur und Wellness in Abano Terme – Erholungsreise  
Von Santiago de Compostela bis Lissabon - Kulturreise  
Tanzen am Gardasee - Aktivreise  
Genussradeln in Abano mit Rückenwind (E-bike) - Aktivreise  
Wie im Bilderbuch: Cinque Terre – Aktivreise  
Faszinierende Äolische Inselwelt – Aktivreise

