



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

Mai 2016

Inhalt:

- Das Jahr der Barmherzigkeit, Auswirkungen der Synode
- Hinweise, Bezirkstreffen der KVW Senioren, Senioren online
- Kneippen, Atem- und Gesichtsgymnastik II, Spielen macht Spaß

Das heilige Jahr der Barmherzigkeit

Papst Franziskus hat ein „heiliges Jahr“ ausgerufen zum Thema: Barmherzigkeit

Bischof Ivo Muser sagte am Beginn des hl. Jahres, am 8.12.2015:

Barmherzigkeit bedeutet „die anderen mit Liebe anschauen“, „ein Herz für die anderen haben“, „mit den anderen mitfühlen und dementsprechend handeln“. Das „Jahr der Barmherzigkeit“ ruft uns auf, die Liebe Gottes zu erkennen und die anderen mit derselben Liebe zu lieben. Das Lukasevangelium beschreibt Gott als einen barmherzigen Vater (Kapitel 15). Selbst wenn wir Gott nicht kennen, spornt uns die Barmherzigkeit Gottes an, uns in den Dienst der anderen zu stellen, besonders der Bedürftigen. Wie das geht, stellt uns das Matthäusevangelium (Kapitel 25) mit einigen anschaulichen Beispielen deutlich vor Augen. Diese Lebensbeispiele, die den Maßstab für unser Christensein bilden, nennt man in unserer christlichen Tradition die „leiblichen Werke der Barmherzigkeit“. Möge dieses Jahr für alle ein Geschenk sein und ein Ansporn, Gottes Liebe zu entdecken und weiter zu geben – im Einklang mit dem Wort Jesu: „Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben!“ (Mt 10,8).

Ivo Muser, Bischof von Bozen-Brixen

Unsere Diözese hat ein ansprechendes Begleitheft vorbereitet, das dort zum Mitnehmen aufliegt, wo es heilige Pforten gibt: im Dom von Brixen, im Dom von Bozen, in Maria Weißenstein und in den meisten Krankenhäusern.

Darin werden die Werke der Barmherzigkeit angeführt (Matthäus-Evangelium; Kapitel 25, 35) und überlegt, wie diese hier und heute gesehen werden können.

Ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben: Die Lebensmittel, die wir haben, mit anderen teilen. Überlegen: aus welchen Ländern kommen Lebensmittel, die auf unserem Tisch stehen: Kaffee, Kakao, Bananen u.v.a.?

Den Durstigen zu trinken geben: In vielen Ländern haben Menschen kaum Wasser zum Trinken. Sind unsere Gemeinschaften Quellen für jene, die von uns Lebensnotwendiges erbitten?

Fremde aufnehmen: Gibt es in unsere Nähe Menschen, die eine Unterkunft suchen? Warum fliehen Menschen und in welcher Weise tragen wir Mitverantwortung? Inwieweit bietet der Tourismus Gelegenheit zum Austausch zwischen Personen und Kulturen?

Nackte bekleiden: Wo werden Kleider an Bedürftige verteilt? Unsichtbare Formen von Armut und Ausgrenzung sehen. Auf Menschen zugehen, die Schutz brauchen.

Kranke pflegen: jenen beistehen, die Hilfe brauchen, die depressiv oder einsam sind.

Ich wünsche uns allen die Fähigkeit, menschliche Nöte zu sehen und lindern zu helfen.

Maria Kußbatscher

Vorsitzende der Senioren im KVW

Auswirkungen der Synode für Diözese und Pfarreien

Die Synode ist abgeschlossen. Demnächst werden die erarbeiteten Visionen und Maßnahmen veröffentlicht. Nun beginnt die Umsetzung. Ein Wandel in der Kirche kommt, ob wir wollen oder nicht. Die so genannte Volkskirche, bei der alle dabei sind und überall mitmachen, wird immer mehr Vergangenheit sein. Wir haben heute eine starke Abnahme von Priestern und Ordensleuten. Die Laien werden viele Aufgaben übernehmen.

Wir alle können mitwirken, den Wandel der Kirche mitzugestalten.

Der Seelsorgeamtsleiter, Eugen Runggaldier, hat die Ergebnisse in zehn „Komparativen“ zusammengefasst. In welche Richtung sollen wir als Kirche uns **steigern**?

- **Biblischer und Christus-zentrierter**
Kleine christliche Gemeinschaften werden die zentralen Botschaften und Impulse für das Leben mehr aus der Bibel holen. Weniger Massenveranstaltungen und traditionelle Formen, bei denen Kirche als Institution sichtbar ist.
- **Geschwisterlicher**
Die Getauften werden ihren priesterlichen Auftrag stärker wahrnehmen müssen. Die Laien werden weitgehend Aufgaben übernehmen, die heute noch von den Priestern ausgeführt werden. Mehr geschwisterliche Zusammenarbeit zwischen den Sprachgruppen und interreligiöser Dialog mit neuen Mitbürgern.
- **Sozialer**
Die von Papst Franziskus geforderte Kirche der Armen muss konkreter werden. "Was ihr für einen *meiner geringsten Brüder* getan habt, das habt *ihr* mir getan." (Mt 25,40)
- **Ökologischer**
Die „Bewahrung der Schöpfung“ wird eine immer wichtigere Frage des Überlebens der Menschheit.
- **Missionarischer**
Die ethischen Forderungen Jesu Christi in die Gesellschaft hineinragen! „Geh-hin-Pastoral“ und nicht darauf warten, dass die Leute zu uns kommen.
- **Kommunikativer**
Weniger Predigt, dafür mehr Dialog und stärkere Medienarbeit!
- **Einheitlicher**
Die Strukturen vereinheitlichen: z.B. nach Sprachgruppen getrennte Ämter in der Kurie und in den Pfarreien!
- **Vielfältiger**
Die Formen des „Kircheseins“ können verschieden sein. Die Liturgie soll abwechslungsreicher gestaltet werden.
- **Eigenverantwortlicher**
Es wird z.B. empfohlen, das Sakrament der Firmung erst ab 18 Jahren zu spenden, in einem Alter, wo Mündigkeit und Eigenverantwortlichkeit erwartet werden können.
- **Dezentraler**
Die „Kirchengemeinden“ sind der eigentliche Ort, wo Kirche als „Gemeinschaft der Glaubenden“ erlebt wird.

Hinweise für Andachten:

Anregungen für die Gestaltung von **Maiandachten** finden Sie im Neuen Gotteslob: Nr. 676,4; Lieder ab 519. Beim Seelsorgeamt gibt es Broschüren für Maiandachten.

Im Internet finden Sie Anregungen unter: www.katholisch.de > Gotteslob > Andachten >

Wallfahrten u.a.

oder unter: www.liturgie.de

Aufruf zur Beteiligung an der Volksbefragung am 12. Juni 2016

gegen oder für den Ausbau des Bozner Flugplatzes



Wir haben das Glück, in einem demokratischen Staat zu leben. Die Bürger beteiligen sich aktiv an der Gestaltung des gemeinsamen öffentlichen Lebens. Sie sollen überall mitentscheiden, was von öffentlichem Belang ist und wo sie mit-betroffen sind.

Deshalb: **Hingehen und mitentscheiden!** Bitte geben sie diese Empfehlung weiter.

Ich gehe hin und stimme mit NEIN

- aus Solidarität zur Bevölkerung in Bozen, im Unterland und Überetsch;
- wegen der hohen Kosten für wenige Nutznießer;
- weil das Fliegen die umweltschädlichste Form des Reisens ist.

Maria Kusstatscher, Vorsitzende der Senioren im KVV

Verwaltung im KVV Seniorenklub



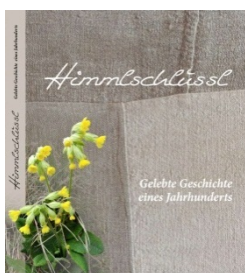
Nachdem für die KVV Seniorenklubs einheitlich eine Steuernummer gilt und auch ein Versicherungsschutz für die Tätigkeit der KVV Seniorenklubs besteht möchten wir darauf hinweisen, dass bei allen Ankündigungen von Veranstaltungen jedweder Art, in Ausschreibungen, Einladungen,

Berichten, Broschüren, Kalendern usw. die Bezeichnung **KVV** anzugeben ist.

Außerdem weisen wir darauf hin, dass ein Vertreter der KVV Ortsgruppe im Ausschuss des Seniorenklubs vertreten sein muss und auch ein KVV Seniorenklubausschussmitglied muss im Ausschuss der KVV Ortsgruppe vertreten sein. Es kann der/die Ortsvorsitzende oder der / die Seniorenklubleiter/in sein. Allerdings kann diese Vertretung auch an ein Ausschussmitglied delegiert werden. **Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

Buchhinweise: Neuerscheinungen

„Himmelschlüssl. Gelebte Geschichte eines Jahrhunderts“

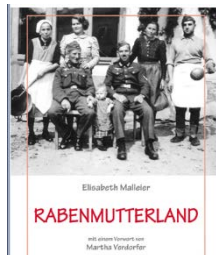


Gesammelt und erzählt von Anna Kaserer Robatscher, Villnöss
Im ersten Teil des Buches wird die bewegte Geschichte aus dem unauffälligen Leben der Eltern Annas erzählt, im zweiten Teil geht Anna auf Ihre Verwandtschaft ein.

Anna Kaserer Robatscher stellt Ihr Buch auch im Rahmen eines Seniorenklubtreffens vor. Melden Sie sich bei uns.

Wir geben Ihnen die Adresse und Telefonnummer weiter.

„Rabenmutterland“ von Elisabeth Malleier (erschienen im Alpha Beta Verlag)



Die Autorin schreibt die Geschichte zweier Frauen, die sich als Alleinerzieherinnen durchschlagen mussten, während der Optionszeit 1939 ausgewandert sind und später als Rücksiedlerinnen wieder nach Südtirol zurück gekommen sind, sowie über das Leben in den 1960er und 1970er Jahren.

Man findet in diesem Buch viele Zahlen zur Option: rund 75.000 Menschen verließen Südtirol; wohin sind sie gegangen?

„Hilfe bei Arbeiten in Haus und Garten“ Die Caritas vermittelt Flüchtlinge für gelegentliche Arbeiten



In jedem Haushalt fallen Arbeiten an, die mit etwas Hilfe einfach leichter von der Hand gehen oder die allein gar nicht zu schaffen sind.

Dafür bietet die Caritas Flüchtlingsberatung seit einiger Zeit schnelle und unbürokratische Unterstützung an. Im Rahmen des Projektes „Freihand“ helfen Flüchtlinge interessierten SüdtirolerInnen kostenlos bei verschiedenen Arbeiten in Haus und Garten. Dafür bekommen sie von der Caritas eine finanzielle Anerkennung. Sie sind somit bei der Arbeit versichert und zahlen Steuern.

Wer seine Wertschätzung für die Hilfe zum Ausdruck bringen möchte, kann das mit einer Spende auf die Konten der Caritas unter dem Kennwort „Flüchtlingsberatung und Integration“ tun. Die Einsatzorte müssen allerdings mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein.

Kontaktadresse für Anfragen:

Caritas Flüchtlingsberatung, Tel. 0471 304 362 oder fb@caritas.bz.it

Ein Besuch in... der Domschatzkammer Bozen mit Besuch des Bozner Doms



DOMSCHATZKAMMER BOZEN
TESORO DEL DUOMO DI BOLZANO

Es erwartet Sie unter anderem ein Streifzug durch die Geschichte der Pfarre Bozen, Anschauungsmaterial der Verehrungstraditionen und der Prozessionskultur, Silber- und Goldschmiedekunst und anderes mehr.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag von 10.00 bis 12.30 Uhr
Eintritt: 2,00 Euro für Senioren, 20,00 Euro bei Gruppen bis 15

Personen, 30,00 Euro bei Gruppen bis 30 Personen, 50,00 Euro ab 30 Personen

Kontakt: Bozen, Pfarrplatz 27 I

Tel. 0471 323 814 oder 0471 978 676

Verbinden Sie den Besuch des Museums mit dem Besuch des Doms. Fragen Sie im Büro der KVV Senioren um die Kontaktdaten für die Begleitperson an.

Besichtigung des Gartens der Religionen (nur wenige Gehminuten vom Bozner Bahnhof entfernt)



Die Loretobrücke überqueren, dann ist rechts am Eisackdamm entlang Richtung Süden ein Park „Der Garten der Religionen“. Er wurde vor 9 Jahren vom Kath. Forum errichtet in Kooperation mit „Consulta dei Laici“ und mehrerer Religionsgemeinschaften. Die Stadtgärtner der Gemeinde Bozen gestalten und pflegen diesen Ort der Begegnung der Völker und Kulturen.

Sie finden Symbole und Pflanzen der fünf großen Religionen: Christentum, Judentum, Buddhismus, Hinduismus und Islam. In der Mitte ist ein kreisförmiger Platz mit Symbolen der Naturelemente: Wasser, Erde, Feuer, Luft. Die Sitzbänke rundum laden zum Dialog miteinander ein.

Anfragen um eine Führung: Katholisches Bildungswerk, Tel. 0471 306 209, E-Mail:

kath.bildungswerk@bz-bx.net oder giorgio.nesler@jd.bz.it

Kosten pro Gruppe für die Führung: 50 Euro.

Ein Besuch mit Spaziergang durch den Garten ist jederzeit auch ohne Führung möglich!

Austauschtreffen der Seniorenklubs auf Bezirksebene

Die Seniorenklub-Leiter/innen und Mitarbeiter/innen trafen sich im März 2016 in allen Bezirken zu einem Austauschtreffen. Es wurden Erfahrungen ausgetauscht, was im Seniorenklub gerne angenommen wird. Es wurden viele nützliche Informationen weitergegeben, wie Seniorenclubleiter als **Soziallotsen vor Ort** aufmerksam sein können für meist stille Bedürfnisse von älteren Menschen und wie sie ihnen nützliche Tipps weitergeben können: Adressen und Notruf-Telefon-Nummern, auf die **KVW-Angebote** hinweisen: Hilfen im Patronat, bei der Steuererklärung, bei der Bezahlung und Versicherung von "Badanten" (Pflegehelfer), die Mitarbeiter der „Arche im KVW“ informierten über Wohnen im Alter und über rechtzeitige Vorsichtsmaßnahmen, über Seniorenbetreuung zuhause.

„KVW Reisen“ organisiert Kuraufenthalte, Kulturreisen, Sprachreisen, Tagesausflüge.

„KVW Bildung“ organisiert viele Bildungsangebote. Der „KVW-Hilfsfond“ kann mithelfen, Nöte zu lindern.

Die Seniorenklubs und Interessensgruppen bemühen sich, soziale Begegnungen und Gemeinschaft zu fördern. Sie bieten u.a. Weiterbildung an, Bewegungsübungen bis ins Alter, Tanzen ab der Lebensmitte, geistig fit bleiben, Lebensgeschichten aufschreiben, Museen besuchen, singen, wandern und Umgang mit neuen Medien.

Es wurde hingewiesen auf das große **soziale Netz in Südtirol**:

Die **Sozialsprenkel** bieten an: Beratungen und Ansuchen, Pflege zuhause, Essen auf Rädern, finanzielle Sozialhilfe u.v.a.

Die Caritas hilft vielen Menschen in seelischen Notsituationen (Telefonseelsorge, Männerberatung, Schuldnerberatung, Haus für Obdachlose und Kranke)

Das Weiße Kreuz bietet Geräte an für den Hausnotrufdienst für Alleinlebende; Krankentransporte und Rückholtransporte bei Fahrten ins Ausland; Erste-Hilfe-Kurse.

Die Verbraucherzentrale berät in rechtlichen Fragen und gibt viele nützliche Informationen, z.B. auch: Welche Zettel muss ich aufbewahren? Und wie lange? Viele nützliche Beratungen finden Sie im Internet unter: www.verbraucherzentrale.it oder Tel. 0471 975 597, E-Mail: info@consumer.bz.it, Adresse: Zwölfmalgreinerstr. 2, Bozen

Senioren nützen zunehmend die Vorteile im Internet: Sie suchen nach verschiedensten Informationen: Nachrichten, Fahrpläne, Veranstaltungen, Begriffs-Klärungen, Persönlichkeiten, Ahnenblatt und Sterbebildchen, Formulare u.v.a. Sie nützen die Bürgerkarte für die Dienstleistungen der öffentlichen Verwaltung im Netz: Sanität, Grundbuch, Kataster-Einsicht, IMU, INPS. Sie sehen am Computer die Tagesschau und hören Nachrichten und Radiosendungen später im Podcast.

Ausgebildete freiwillige Helfer fahren in die Orte hinaus und sind Interessierten behilflich, die ersten Schritte ins Internet zu probieren. Dazu braucht es einen Raum mit Zugang zum Internet, z.B. einen Computerraum in einer Schule. In den öffentlichen Bibliotheken ist ein drahtloser Zugang zum Internet (W-LAN) möglich. Wünschenswert wäre, wenn auch vor Ort freiwillige Helfer zu bestimmten Zeiten Hilfen geben könnten bei Fragen zur Bedienung von Laptop (tragbarer Computer) und Handy. Lesen Sie auf der nächsten Seite den Bericht aus Montan.

Gerne stellen wir Ihnen die Unterlagen über die verschiedenen Angebote zur Verfügung, melden Sie sich bei uns: Tel. 0471 309 175, senioren@kvw.org

Bericht „Senioren mittendrin, aktiv und online“ in Montan



Links im Bild:
Der Sozialreferent der KVV
Ortsgruppe Montan, Josef Guadagnini
mit den beteiligten Senioren-online-
Coaches/Begleitern

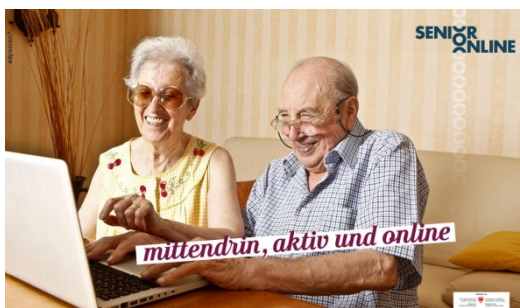
Auf Initiative des KVV Seniorenbüros in Bozen und Dank der Förderung des Landesamtes für Senioren und Sozialwesen konnte die KVV-Ortsgruppe Montan kürzlich zwei praktische Übungs- und Informationstreffen in der Bibliothek anbieten.

Bis zu 10 Montaner Senioren nahmen das Angebot an, egal wie gut ihr Vorwissen oder ihre Kenntnisse zum Computer waren. Insgesamt 4 ehrenamtliche Coaches, auch Begleiter genannt, kümmerten sich um die Senioren und standen ihnen für jegliche Art von Fragen mit Rat und Tat zur Seite. Es waren zwei sehr interessante, motivierende und unterhaltsame Abende in lockerer Atmosphäre.

Ein großer Dank gilt den vier Coaches: Lilo, Hans, Margit und Paul sowie Veronika vom KVV Seniorenbüro aus Bozen für die organisatorische Abwicklung. Besonders danken möchte ich auch der Bibliotheksleiterin Ulrike Pernter und ihrem Vorsitzenden Marcus Varesco, die für diesen Anlass die Bibliothek kostenlos zur Verfügung stellten.

Und wie geht`s weiter in Montan? Nach Wunsch und Nachfrage bestimmt mit weiteren Computer-Treffs für Senioren, die wir organisieren werden. Infos erteilt auch KVV Senioren in Bozen, Pfarrplatz 31 unter Tel. 0471 309 175 oder senioren@kvw.org.

Sozialreferent Josef Guadagnini



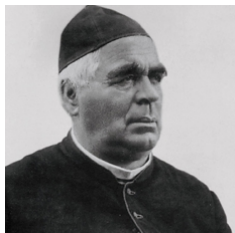
Sind Sie interessiert, auch in Ihrem Dorf ein unverbindliches „Computer-Treffen“ zu organisieren?

Dann melden Sie sich bei uns, wir helfen Ihnen beim Organisieren und vermitteln Ihnen Senioren-online-Coaches (Begleiter).

KVV Senioren, Tel. 0471 309 175 oder alle MitarbeiterInnen der KVV Bildung in den KVV Büros in Ihrer Nähe.

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos! Die Senioren-Online-Coaches sind ehrenamtlich tätig, sie erhalten die Fahrtspesen über das Amt für Senioren und Sozialsprengel rückvergütet.

Weisheiten und Regeln für eine Gesunde Lebensweise nach Sebastian Kneipp



„Lebe vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein Tagwerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft, welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!“
(Sebastian Kneipp)

- 1) Gesundheit kann man nicht kaufen. Man muss sich täglich neu um sie bemühen und mit einer gesunden Lebensweise für ihre dauerhafte Erhaltung Sorgen. Nehmen Sie jeden Tag als ein Neubeginn. Öffnen Sie sich dem Neuen und seien Sie bereit zu lernen. Aktivität und Anpassungsfähigkeit sind die wichtige Faktoren für die Gesundheit vom Körper, Geist und Seele.
- 2) Toleranz und Hilfsbereitschaft im Umgang mit allen Mitmenschen schaffen eine ausgeglichene lebenswerte Umgebung. Jeder Einsatz für das Allgemeinwohl stärkt die soziale Gesundheit der Gemeinschaft und schenkt Vertrauen in die eigene Kraft.
- 3) Üben Sie sich Bescheidenheit und Zufriedenheit. Freuen Sie sich über die kleinen Dinge, versuchen Sie deren Schönheit zu erkennen und betrachten Sie die Natur mit allen Kreaturen als Geschenk.
- 4) Suchen Sie sich einen sanften Ausgleich zu Stress und Anspannung. Musik hören oder selbst musizieren, lesen und malen beispielweise, Entspannung oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.
- 5) Leben ist Bewegung. Suchen Sie Bewegung wann immer möglich; Treppensteigen, Radfahren, Gymnastik, Tanzen, usw. Treiben Sie Sport, jedoch ohne übertriebenen Leistungsanspruch. Bewegung bringt Fröhlichkeit und stärkt den gesamten Organismus.
- 6) Stärken Sie sich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselduschen, Arm- oder Fußbäder vertreiben Unpässlichkeit und trainieren das Immunsystem.
- 7) Ernähren Sie sich nach den Prinzipien der Vollwerternährung: So natürlich wie möglich, mit viel Frischkost, Getreide und nativen Pflanzenölen. Frische unbehandelte, einheimische Lebensmittel lassen sich als Rohkost oder schonend gegart appetitlich anrichten und versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.
- 8) Lernen Sie, mit ihre Energie zu haushalten und sie kreativ einzusetzen, sowohl im täglichen Leben, als auch in der Freizeit.



Südtiroler Kneippbund, Stiftstraße 1, 39040 Vahrn,
Tel. 0472 824 360
E-Mail: info@kneipp.it
www.kneipp.it

Zum Lesen, Vorlesen, Nachdenken, Diskutieren...**Gebet eines älter werdenden Menschen**

Oh Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag
zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung,
bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema
etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich (aber nicht grüblerisch),
hilfreich (aber nicht diktatorisch) zu sein.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser
Einzelheiten und verleihe mir Schwingen,
zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten
und Beschwerden. Sie nehmen zu,
und die Lust, sie zu
beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erleben,
mir die Krankheitsschilderungen anderer
mit Freude anzuhören, aber lehre mich,
sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit,
dass ich mich irren kann.
Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete
Talente zu entdecken, und verleihe mir o Herr,
die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Teresa von Avila (1515 – 1582)



Spielen macht Spaß!

Und ist eine geistig anregende gemeinsame Beschäftigung.

Spiel ist eine unterhaltende und fröhliche Beschäftigung, ist die angenehmste Form zu lernen, sich zu entfalten, sich an Regeln zu halten, gemeinschafts-fähig zu sein, kreativ die eigene Phantasie zu nützen. Spiel ist ein Urtrieb des Menschen.

Hier einige Anregungen zum Spielen in der Gruppe:

📖 **Geheim-Schriften vorbereiten:** z.B.: Jeden Buchstaben verstellen: um 1 oder 2 Stellen in der Alphabet-Reihe vor oder zurück setzen. Wer findet die neue Regelung am schnellsten heraus?

📖 **Zahlen suchen:** Buchstaben (von 1 – 20) auf ein Papier-Blatt verteilen und suchen lassen. Wer findet die Reihenfolge am schnellsten?

📖 **Ich esse am liebsten:** reihum sagen alle Mitspieler ihre Lieblingspeise. Sie müssen jedoch vorher die bereits genannten wiederholen und dann die Lieblings-Speise hinzufügen.

📖 **rückwärts zählen:** von 100

📖 **würfeln:** und zusammenzählen (bis 100!) oder wegzählen; von 100 rückwärts zählen; multiplizieren, dividieren. Auch im Wettbewerb: zu zweit würfeln und zählen. Wer ist schneller?

📖 **Begriffe mit anderen Wörtern umschreiben** und erraten lassen z.B. Frühling, Himmel, Sommer-Sonnenwende; Krankheit, Genesung, Reiselust...

📖 **Pantomime:** Wörter oder Berufe ohne Worte vorspielen, bis sie erraten werden.

📖 **Personen oder Dinge erraten** (die anderen beantworten nur mit ja oder nein)

📖 **Ich packe Gebrauchsgegenstände in den Koffer** für eine bestimmte Person - bis die anderen den jeweiligen Koffer-Inhaber erraten.

📖 **Nachricht weitersagen** (ins Ohr flüstern); rückfragen ist nicht erlaubt. Was hat der Letzte in der Reihe verstanden?

📖 **Rätsel vorbereiten oder Kreuzworträtsel** mit wichtigen Begriffen zu einem Thema

📖 **Quiz** vorbereiten über den Ort, Südtirol, Feste im Kirchenjahr ...

📖 **Lustiger Aufsatz:** Einen Bericht vorbereiten und vor jedem Hauptwort einen Platz frei lassen. Eigenschaftswörter reihum sammeln und in den Text einsetzen, dann vorlesen.

📖 **Zeitungs-Singen:** einen kurzen Bericht nach der Melodie eines Lieblingsliedes vorsingen.

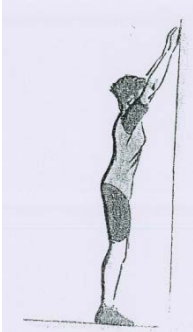
📖 **Gewürze riechen** (mit verbundenen Augen) und erkennen

Ich wünsche euch Spaß und viele weitere Ideen zum Spielen!

Maria Kußtatscher

Atem- und Gesichtsgymnastik II

© Auszug sportivo sen.



Sich mit dem Gesicht vor eine Wand stellen, die Arme nach oben strecken, sodass die Fingerspitzen die obere Wand berühren.
Beim Hochstrecken einatmen.
Arme fallen lassen und ausatmen.
Diese Übung mehrere Male machen.



Das gesamte Gesicht jeweils von unten nach oben mit flachen Fingern beklopfen.
Mit den Händen außen am Ohr beginnen, dann weiter nach innen wandern.
Den Atem frei gelöst fließen lassen.



Eine aufrechte Kopfhaltung sorgt für einen schönen straffen Hals.
Das Kinn leicht nach hinten schieben, den Hinterkopf in Richtung Decke hochrecken, einatmen.
Die Position 6 bis 10 Sekunden halten.
Dann locker lassen, ausatmen.



Mit einem kleinen Noppenball mit der rechten Hand über die linke Wange rollen.
Die Kreise sollen spiralförmig von unten nach oben verlaufen.
Nachspüren, dann mit der linken Hand die andere Seite behandeln.



Sich auf einen Stuhl setzen, beide Beine leicht gegrätscht nach vorne schieben, gleichzeitig die Arme in V-Form anheben und Richtung Decke strecken, einatmen.
Wir freuen uns, wenn Sie einen schönen Tag haben, ausatmen, locker lassen.

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

Herausgeber:

KVW Senioren
Pfarrplatz 31, 39100 Bozen
Tel. 0471 309 175 Fax: 0471 982 867
senioren@kvw.org – www.kvw.org/senioren



Dieses Senioren-Rundschreiben können Sie gerne an Interessierte weiterleiten auch unter www.kvw.org/senioren einzusehen