



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

Dezember 2017

Inhalt:

- Weihnachtsbotschaft
- Berichte über Tagungen
- Hinweise

Leitgedanken



Weihnachtsbotschaft: Fürchtet euch nicht!

Kein Fest unseres Lebensraumes bewegt die Menschen tiefer als Weihnachten. Es ist für viele Menschen das beliebteste Fest. Für die Wirtschaft ist es die umsatzstärkste Zeit des Jahres. Viel Werbung suggeriert den Menschen, Geschenke zu kaufen. Früher war das anders. Wir wollen uns heute rückbesinnen und Wesentliches von Nebensächlichem unterscheiden. Was hat das kommerzialisierte Treiben heute noch mit der Weihnachtsbotschaft zu tun?

In der Bibel wird über die Geburt Jesu berichtet. Aufgrund des Befehls von Kaiser Augustus mussten sich alle Bewohner des Reiches in der eigenen Stadt in Steuerlisten eintragen lassen. So gingen auch Josef und Maria nach Betlehem. Weil in der Herberge kein Platz mehr war, gebar sie in einem Stall einen Sohn. Auf dem Feld hielten Hirten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein **Engel** zu ihnen und sagte: **Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude:** Heute ist euch der Retter geboren, der Messias. Ihr werdet ein Kind finden, das in einer Krippe liegt.

Diese Botschaft des Engels brauchen wir auch heute. Viele Menschen sind auf der Flucht vor Hunger, Armut, Elend, vor Krieg und Terror. **Auch die Hl. Familie war auf der Flucht vor Herodes, der das Kind töten wollte.**

Die großen **Fluchtbewegungen von heute** erschüttern uns alle. Sie erzeugen Ängste und Abwehrhaltungen. Wir erinnern uns aber, dass auch viele **Südtiroler** ausgewandert sind und in anderen Ländern eine neue Heimat und Arbeit gesucht haben. (In der Optionszeit um 1939 waren es über 70.000, in den späteren Jahren gingen rund 40.000 Südtiroler auf Arbeitssuche in andere Länder.)

Die frohe Botschaft von Weihnachten „Fürchtet euch nicht!“ ist eine starke **Ermutigung**, die uns handlungsfähig macht, um mit unseren Möglichkeiten mitzuwirken für mehr Frieden und Mitmenschlichkeit auf Erden.

Maria Kußtatscher, Vorsitzende der Senioren im KVW

Entwicklung des Brauchtums

Die **Krippe**: Bereits in den ersten Jahrhunderten nach Christus wurden Krippen gebaut, um an die Geburt des Gottes Sohnes zu erinnern. Dazu gab es auch darstellende Spiele:

Herbergssuche, Hirtenspiele, Sternsinger.

Der **Adventkranz** mit den 4 Kerzen als Symbol für die Vorbereitungszeit auf das Weihnachtsfest war auch schon sehr früh beliebt; ebenso die Rachnächte.

Der **Christbaum** ist bei uns erst vor ungefähr 100 Jahren aus Norddeutschland übernommen worden. Er soll an den Baum des Lebens im Paradies erinnern.

Musik und Kunst: Von keinem anderen Fest gibt es so viele Musik-Werke und Lieder wie von den weihnachtlichen Themen. Dasselbe gilt auch für die Malerei und Bildhauerei.

Geschenke: Einander etwas schenken ist ein junger Brauch. Es ist ein Symbol der Liebe und Aufmerksamkeit.

Gedanken zum weihnachtlichen Schenken

Wertvolle Geschenke sind heute:

- Zeit zum Reden, Zuhören, Spielen, Feiern;
- Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Zuwendung und Wertschätzung zeigen;
- Hilfe anbieten, nachfragen, wie es geht;
- Dank aussprechen, Lob, Anerkennung;
- Unfrieden beenden, verzeihen, sich versöhnen;
- Anruf, Besuch, amtliche Wege übernehmen, bürokratische Hilfestellungen;
- Ein Zeitschrift-Abonnement (z.B.: Sonntagsblatt, Die Frau, Natur und heilen u.v.a.)
- Ein Buch, ein Fotobuch, einen Familien-Stammbaum;
- einen Gutschein schenken für einen Kurs, Theaterbesuch, für Begleitdienste oder für eine Auto-Fahrt, für Ablöse in der Pflege oder für Kinder-Betreuung, für Hilfestellung bei Fragen zur Bedienung von Handy und Computer.
- Viele spenden Geld für Hilfsorganisationen für Notleidende, z.B.: KVV-Hilfsfond, Caritas, Missionare u.v.a.

Ideen für die Gestaltung von Weihnachtsfeiern in den Seniorenklubs

Ein Fest spricht den ganzen Menschen an: Körper, Seele, Geist, Gemüt, Herz. Viele Sinne sollen angesprochen werden: Augen, Ohren, Geruchs- und Geschmacks-Sinn.

In der Vorbereitung einer Advents- oder Weihnachtsfeier planen wir die Raum-Gestaltung, die Dekoration, ein Mahl, passende Musik und Lieder, weihnachtliche Besinnungs-Texte und Einlagen.

Wenn sich viele aktiv beteiligen, erfreut das am meisten.

Seniorentagung zum Thema „Teilen“



Am Martinstag, 11.11.2017, luden die Senioren im KVW zu einer Tagung nach Bozen. Passend zum Martinstag, wurde das Thema „Teilen“ gewählt. Zunächst wurde von Maria Kußtatscher der Tätigkeitsbericht vorgestellt.

Professor Dr. Martin Lintner hielt den Fest-Vortrag zum Tagungs-Thema. Zunächst erzählte er über das Leben seines Namenspatrons, des hl. Martin. Dann stellte er die Notwendigkeit des sozialen Teilens in den Vordergrund.

Schenken ist Teilen: Eine Form des Teilens ist das Schenken. Dies ist mehr als die Übergabe eines Gegenstandes, denn im Schenken wird auch etwas von dem Schenkenden gegeben. „Ich teile etwas aus meiner Welt mit anderen Menschen und etwas von mir bleibt im Geschenk“, beschrieb es Professor Lintner.

Teilen in der Sozialethik: Wir sind heute eingebunden in eine Solidargemeinschaft, in der öffentlich-rechtlich dafür Sorge getragen wird, dass Schwächere vom Solidarnetz mitgetragen werden: Kranke, Arbeitslose, alte Menschen, Behinderte, Pflegebedürftige. Diese solidarischen Grundwerte zeichnen unsere Gesellschaft aus und dürfen nicht in Frage gestellt werden.

Nach dem Referat sprachen die **Ehrengäste** LV Werner Steiner, LR. Martha Stocker und LR. Waltraud Deeg kurz über ihre Erfahrungen zum Thema Teilen.

Praktische Hinweise für die Seniorenarbeit bei der Tagung

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen stellten ihre Initiativen und Aktionen vor:

Besuch von alten und kranken Menschen

Kathi Donà erzählte von einer Initiative in Kastelbell, bei der jeden Donnerstag Nachmittag die Mitbürger, die im Altersheim in Latsch untergebracht sind, besucht werden. Der Kontakt zu den Menschen aus ihrem Dorf tut ihnen gut, sie warten schon darauf.

Irmgard Pircher berichtete über die Aktion in Schlanders, wo regelmäßig alte, alleinstehende und kranke Menschen zuhause besucht werden. Dies freut sowohl die älteren Menschen als auch die Besucher selber.

Weitere Aktivitäten

Heinrich Brenner aus Pfalzen organisiert von Frühling bis Herbst **Wanderungen**, die für alle zugänglich sind, jedoch so gestaltet sind, dass sie auch von Senioren zu bewältigen sind.

Marianne Hofer stellte das Angebot „**Senioren online**“ vor. Freiwillige Helfer/innen fahren hinaus in die Orte und sind älteren Menschen behilflich beim Einstieg ins Internet und bei der Nutzung der vielen digitalen Möglichkeiten.

Eine **Gymnastik-Einlage** von **Rosmarie Platter Pöhl** von der IG „**Bewegung bis ins Alter**“ regte alle Anwesenden an, mitzumachen.

Am Ende der Veranstaltung **dankte Maria Kußtatscher** den Anwesenden für ihren Einsatz für andere und lobte ihr Engagement.



15 Jahre Bewegung bis ins Alter

Die Interessensgemeinschaft „Bewegung bis ins Alter“ im KVW feierte am 28.10.17 ihr 15-jähriges Jubiläum. Dazu wurden die Mitglieder, Übungsleiter/innen und Ehrengäste zu einem abwechslungsreichen Vormittag eingeladen.

Nachdem in den Neunzigerjahren bereits das Seniorentanzen im KVW erfolgreich eingeführt worden war, wurde das Bewegungsangebot später erweitert, um die Gesundheit im Alter allgemein und nachhaltig zu stärken. Es wurden Kurse organisiert, in welchen Übungsleiter/innen ausgebildet und zertifiziert wurden nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes.

Antriebsfeder der Interessensgemeinschaft waren damals Lisl Lantschner, Karl Bachmann, Maria Rinner, Anna Benedikter, Marianne Hofer, Paula Putzer und Ingrid Kramer. Marianne Hofer hat vor kurzem die Vorstandsleitung an Annemarie Seppi übergeben.

Die Mitglieder der Interessensgruppe warben mit Bildern, Zitaten und Herzen für die **Wichtigkeit der Bewegung** und für die **Selbstverantwortung**. Eine ganz einfache Vorsorge für die Erhaltung der Gesundheit ist das Bemühen, für ausreichend körperliche Bewegung zu sorgen. Natürlich kann man das auch alleine zuhause machen, aber in der Gruppe macht es mehr Spaß, ein ganzheitliches Übungsprogramm für die Stärkung des Körpers mitzumachen.

Gymnastikkurse werden angeboten am Wohnort älterer Menschen und in Altersheimen.

Das Referat hielt **Dr.in Valentina Vecellio**. Sie ist Sporttherapeutin an der Universitätsklinik Köln und Koordinatorin der Bewegungstherapie für onkologische Patienten in Südtirol. Sie sprach über die positiven Wirkungen von Bewegung und Sport auf Atmung, Herz-Kreislauf, Muskulatur und Bewegungsapparat.

In den **Grußworten** von Lisl Lantschner, Maria Kusstatscher, Otto v. Dellemann, LR Martha Stocker und Dr. Christian Wenter wurde der wertvolle Einsatz und die Kompetenz der Interessensgemeinschaft gelobt.

Einige Mitglieder ließen in einem mundartlichen Gedicht die Entstehungsgeschichte von „Bewegung bis ins Alter“ Revue passieren. Bewegungsleiterinnen wechselten sich ab mit Anregungen für leichte Bewegungs-Übungen.

Bei einem selbst mitgebrachten Buffet wurde in froher Stimmung weiter gefeiert.

Ein nächster Lehrgang für Bewegungsleiter/innen beginnt im April 2018. Interessierte können sich im KVW Seniorenbüro weitere Informationen einholen und sich anmelden.



**112 ist die neue Notrufnummer
für Rettung, Polizei und Feuerwehr**

Landesansuchen für KVW Seniorenklubs – Sprechstunden

Wie jedes Jahr bieten wir im Jänner/Februar Sprechstunden für jene KVW Seniorenklubs an, die um einen Landesbeitrag ansuchen möchten. Die Termine und Unterlagen erhalten Sie in Kürze von Richard Kienzl per E-Mail zugesandt.

Austauschtreffen der Seniorenklubleiter/innen und Mitarbeiter/innen 2018:

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:

Vinschgau:

Mi. 07.03.2018 von 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Schlanders, KVW Kursraum, Hauptstraße 131

Pustertal:

Do. 08.03.2018 von 14.30 bis 17.30 Uhr
Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Meran/Burggrafenamt:

Mo. 12.03.2018 von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Eisacktal/Wipptal:

Mi. 14.03.2018 von 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Bozen/Unterland:

Do. 15.03.2018 von 08.30 bis 12.00 Uhr
Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 6

Verwaltung im KVW – Meldung der Kurse & Vorträge



mindestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung in unserem Seniorenbüro melden. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Tel.: 0471 309 175 E-Mail: senioren@kvw.org

Neue Mitarbeiterin im Seniorenbüro ist **Monika Medwed**.

Sie vertritt Veronika Piock während der Mutterschaftszeit.

Pensionierung - was nun? Neue Sinn-Möglichkeiten entdecken

am Di. 30. Jänner 2018 – Anmeldung erforderlich von 9.00 bis 12.00 Uhr im Pastoralzentrum, Bozen mit Prof. Anna Maria Pircher-Friedrich
Gebühr: 5,00 EUR
Bitte sagen Sie es weiter!!!

Lehrgang für BewegungsleiterIn bis ins Alter

Beginn am Mi, 25.04.2018 und dauert bis April 2019

Ehrenamtliche Helfer: „Senioren – Online – Coaches“ d.h. Begleiter

Sie haben ein neues Smartphone oder ein Tablet, aber wissen nicht, was Sie alles damit machen können und brauchen Hilfe beim Einstieg ins Internet. Auch der Umgang mit E-Mails will gelernt sein...

Fragen Sie im Seniorenbüro nach unseren ehrenamtlichen Begleitern!

**Das Selbstlernzentrum 2018 in Bozen**

Ab 10. Jänner ist es zu folgenden Zeiten geöffnet:



Mittwoch, 13.00 – 17.30 Uhr, Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr und Freitag 8.30 – 13.00 Uhr

Am 14.02., 15.02., 16.02., 29.03., 30.03., 25.04., 31.10., 01.11., und 02.11. bleibt das Selbstlernzentrum geschlossen.

Beitrag: 2,00 Euro pro Stunde (Möglichkeit eines Paketpreises)

Das Selbstlernzentrum ist auch 2018 mobil

geplant in Mühlwald, Kastelruth, Jenesien, Steinegg, Wiesen, Truden, Neumarkt, Martell, Moos
Weitere Informationen im Seniorenbüro!

Alle Informationen finden Sie auch auf der **Senioren-Homepage**:

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

Leiten Sie bitte die **Senioren-Rundschreiben** an Interessierte weiter!

Herausgeber: KVV Senioren Büro
Tel. 0471 309 175;
Verfasser: Maria Kußbatscher, Monika Medwed

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen
senioren@kvw.org
www.kvw.org

KALENDER 2018

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mo Neujahr	1 Do	1 Do	1 So	1 Di Tag der Arbeit	1 Fr
2 Di	2 Fr	2 Fr	2 Mo Ostermontag	2 Mi	2 Sa
3 Mi	3 Sa	3 Sa	3 Di	3 Do	3 So
4 Do	4 So	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo 23
5 Fr	5 Mo	6 5 Mo 10	5 Do	5 Sa	5 Di
6 Sa	6 Di	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi
7 So	7 Mi	7 Mi <i>Austauschtreffen Vinschgau - 08:30 Uhr</i>	7 Sa	7 Mo 19	7 Do
8 Mo 2	8 Do	8 Do <i>Austauschtreffen Pustertal - 14:30 Uhr</i>	8 So	8 Di	8 Fr
9 Di	9 Fr	9 Fr	9 Mo 15	9 Mi	9 Sa
10 Mi	10 Sa	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So
11 Do	11 So	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo 24
12 Fr	12 Mo	7 12 Mo <i>Austauschtreffen Meran - 14:30 Uhr</i>	12 Do	12 Sa	12 Di
13 Sa	13 Di	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi
14 So	14 Mi Aschermittwoch	14 Mi <i>Austauschtreffen Brixen - 08:30 Uhr</i>	14 Sa	14 Mo 20	14 Do
15 Mo 3	15 Do	15 Do <i>Austauschtreffen Bozen - 08:30 Uhr</i>	15 So	15 Di	15 Fr
16 Di	16 Fr	16 Fr	16 Mo 16	16 Mi	16 Sa
17 Mi	17 Sa	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So
18 Do	18 So	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo 25
19 Fr	19 Mo	8 19 Mo 12	19 Do	19 Sa	19 Di
20 Sa	20 Di	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi
21 So	21 Mi	21 Mi	21 Sa	21 Mo Pfingstmontag	21 Do
22 Mo 4	22 Do	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr
23 Di	23 Fr	23 Fr	23 Mo 17	23 Mi	23 Sa
24 Mi	24 Sa	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So
25 Do	25 So	25 So	25 Mi Feiertag	25 Fr	25 Mo 26
26 Fr	26 Mo	9 26 Mo 13	26 Do	26 Sa	26 Di
27 Sa	27 Di	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi
28 So	28 Mi	28 Mi	28 Sa	28 Mo 22	28 Do
29 Mo 5		29 Do	29 So	29 Di	29 Fr
30 Di <i>Pensionierung - was nun? 9.00 Uhr</i>		30 Fr Karfreitag	30 Mo 18	30 Mi	30 Sa
31 Mi		31 Sa		31 Do	

November 2017



Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 So	1 Mi	1 Sa	1 Mo 40	1 Do	1 Sa
2 Mo 27	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 So
3 Di	3 Fr	3 Mo 36	3 Mi	3 Sa	3 Mo 49
4 Mi	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Di
5 Do	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo 45	5 Mi
6 Fr	6 Mo 32	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Do
7 Sa	7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Fr
8 So	8 Mi	8 Sa	8 Mo 41	8 Do	8 Sa
9 Mo 28	9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 So
10 Di	10 Fr	10 Mo 37	10 Mi	10 Sa	10 Mo 50
11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Di
12 Do	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo 46	12 Mi
13 Fr	13 Mo 33	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Do
14 Sa	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Fr
15 So	15 Mi Feiertag	15 Sa	15 Mo 42	15 Do	15 Sa
16 Mo 29	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So
17 Di	17 Fr	17 Mo 38	17 Mi	17 Sa	17 Mo 51
18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Di
19 Do	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 47	19 Mi
20 Fr	20 Mo 34	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Do
21 Sa	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Fr
22 So	22 Mi	22 Sa	22 Mo 43	22 Do	22 Sa
23 Mo 30	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So
24 Di	24 Fr	24 Mo 39	24 Mi	24 Sa	24 Mo 52
25 Mi	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Di 1. Weihnachtstag
26 Do	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo 48	26 Mi 2. Weihnachtstag
27 Fr	27 Mo 35	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Do
28 Sa	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Fr
29 So	29 Mi	29 Sa	29 Mo 44	29 Do	29 Sa
30 Mo 31	30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 So
31 Di	31 Fr		31 Mi		31 Mo 1

November 2017

