



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

Februar 2017

Inhalt:

- Einladung zu den Bezirkstreffen, Termine Veranstaltungen und Weiterbildung
- Seligsprechung von Josef Mayr Nusser
- Hinweise, Impulse, Anregungen u.a. zur Fastenzeit und Ostern

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Austauschtreffen auf Bezirksebene!

ACHTUNG: aus organisatorischen Gründen müssen drei Termine verschoben werden, wir bitten um Verständnis:

am Mi. 08.03.2017 von 08.30 bis 12.00 Uhr in Schlanders, KVW, Hauptstraße 131
am Do. 09.03.2017 von 08.30 bis 12.00 Uhr in Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1
am Di. 14.03.2017 von 08.30 bis 12.00 Uhr in Meran, KVW, Otto-Huber-Straße 84
am Do. 16.03.2017 von 14.30 bis 18.00 Uhr in Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2
am Di. 4. April 2017 von 08.30 bis 12.00 Uhr in Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 6

Sollten Sie am Termin in Ihrem Bezirk verhindert sein, können Sie natürlich an einem anderen Treffen teilnehmen.

1) Erfahrungsaustausch untereinander

Was geht gut? Was brauchen wir?

Wie können wir unsere Seniorenklubs neu beleben und strukturieren?

Wie können wir neue Mitglieder zur Teilnahme und Mitarbeit gewinnen?

Zu welchen Seniorenthemen sollte der KVW politisch einwirken?

2) Aktuelle Neuigkeiten und Anregungen

3) Informationen zur Seligsprechung von Josef Mayr Nusser

Aus organisatorischen Gründen bitte wir um Anmeldung unter Tel. 0471 309 175, senioren@kvw.org. Danke!

Bitte geben Sie die Inhalte der Senioren-Rundschreiben Ihren Mitarbeitern und den Senioren weiter. Sie können auch einzelne Seiten kopieren und den Teilnehmern in den Seniorenklubs mitgeben oder auch in den Schaukasten hängen.

Veronika Piock
KVW Senioren-Büro

Maria Kußtatscher
Vorsitzende der Senioren im KVW

Einladungen:

49. Landestagung der KVW Interessensgruppe für Verwitwete und Alleinstehende

am So. 12. März 2017, Beginn um 9.30 Uhr in Brixen, Cusanus Akademie

KVW Landesversammlung 2017 mit Neuwahlen

am Sa. 22. April 2017 in Bozen, Waltherhaus Bozen

Weiterbildung: Ehrenamt im KVW – gestärkt in die Zukunft



Die nächsten kostenlosen Weiterbildungen für Sie als ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Seniorenklub stehen an:

Nutzen Sie die Angebote für Ihre Arbeit.

Anmeldungen in den jew. KVW Büro oder im KVW Seniorenbüro, senioren@kw.org oder Tel. 0471 309 175

Pressearbeit leichtgemacht:

Mein Seniorenklub sichtbar und präsent!

Inhalt: Kommunikationsstrategien, Nutzen von alten und neuen Medien, Pressearbeit, Dokumentation; Referentin: Inge Gurdin, KVW Pressereferat

Termine und Orte zur Auswahl:

Sa. 01.04.2017, 9.00 – 13.00 Uhr Bozen, Pastoralzentrum

Di. 04.04.2017, 8.30 - 12.30 Uhr, Bruneck, KVW Bezirk Pustertal,

Do. 20.04.2017, 14.30 - 18.30 Uhr, Brixen, KVW Bezirk Brixen

Mo. 08.05.2017, 18.00 - 21.00 Uhr, Meran, KVW Bezirk Meran,

Mo. 15.05.2017, Sterzing, KVW Bezirk Wipptal

Fr. 07.04.2017, 14.00 - 18.00 Uhr, Schluderns (Achtung, geändert!)

Seniorenklub-/Ortsgruppenchronik: ein Stück Zeitgeschichte festhalten

Inhalt: Gestaltung einer KVW-Chronik; Referent: Rudi Fischer, Dorfchronist

Termine und Orte zur Auswahl:

Mi, 26.04.2016, 18.30 – 20.30 Uhr, Bozen, Pastoralzentrum

Mo, 29.05.2016, 19.00 – 21.00 Uhr, Schlanders, KVW Bezirk Vinschgau

Di, 09.05.2016, 19.00-21.00 Uhr, Brixen, KVW Bezirk Brixen

PTH Seniorengespräche in Brixen: nächste Termine



Freitags, 15.00 – 17.00 Uhr, Hörsaal I, Seminarplatz 4, Brixen

Fr. 03.03.2017: „Informationen zur Patientenverfügung und Organspende“, Prof. Dr. Martin M. Lintner OSM

Fr. 17.03.2017: „Impulse zum Gebet mit und für Verstorbene (Totengebet)“, Univ.-Prof. P. Dr. Ewald Volgger OT

Fr. 19.05.2017: „Psychologische Aspekte des Alterwerdens“, Dr. Gottfried Ugolini

Seligsprechung von Josef Mayr-Nusser am 18. März 2017 im Bozner Dom



Josef Mayr Nusser (* 27.12.1910 + 24.2.1945)

Josef Mayr wurde am 27.12.1910 am Nusserhof bei Bozen als viertes von sechs Kindern geboren. Mit 5 Jahren verlor er seinen Vater, der als Kaiserjäger im 1. Weltkrieg gestorben ist. Die Mutter war dann allein für Familie und Hof verantwortlich. Jakob, der älteste Bruder, wurde Priester.

Josef besuchte die Handelsschule und arbeitete als Buchhalter in Bozner Handelsfirmen.

Er trat der Vinzenzkonferenz in Bozen bei und half direkt und indirekt vielen Notleidenden.

Er wurde 1. Diözesanführer der kath. Jungmänner. Mit Jugendseelsorger Josef Ferrari erkannte er die Gefährlichkeit der antichristlichen und menschenverachtenden Ideologie des Nationalsozialismus.

Josef Mayr schrieb ab 1934 häufig NS-kritische Artikel in den Vinzenzbrieffen und in der „Jugendwacht“. Ein Beispiel: *„Zeugnis geben ist heute unsere einzige, schlagkräftigste Waffe. Seltsam genug. Nicht Schwert, nicht Gewalt, nicht Geld, nicht einmal den Einfluss geistigen Könnens, geistiger Macht, nichts von all dem ist uns als unerlässlich geboten, um die Herrschaft Christi auf Erden aufzurichten. Etwas ganz Bescheidenes und doch viel Wichtigeres hat uns der Herr geboten: Zeugen zu sein.“* (Jugendwacht vom 15.1.1938)

Die politische Situation in Südtirol wurde nach der Machtergreifung Mussolinis 1922 immer schwieriger. In Südtirol wurde der „Völkische Kampfring“ gegründet mit dem Ziel, die deutschsprachigen Gruppen zusammenzuführen. Im Hintergrund stand die Verbreitung der nationalsozialistischen Weltanschauung Hitlers.

In der Katholischen Aktion wurde auf die gefährlichen Irrlehren des Nationalsozialismus hingewiesen, die mit dem Christentum nicht vereinbar waren: Vergötzung des Führers, Verherrlichung von Rasse und Volk, Judenverfolgung, Tötung von Menschen mit Behinderungen, Hass gegen das Christentum.

Mussolini und Hitler schlossen 1939 das fatale **Options-Abkommen**, wodurch die Südtiroler in Dableiber und Optanten gespalten wurden.

Josef Mayr Nusser entschied sich für das Dableiben und schloss sich dem Andreas-Hofer-Bund an, der die Dableiber unterstützte.

Kurzes Ehe- und Familienglück: Am 26.5.1942 heiratete er Hildegard Straub. Nach einem Jahr gebar sie den Sohn Albert.

Nach Hitlers Machtübernahme am 8.9.1943 in Italien und der Errichtung der Operationszone Alpenvorland besetzte die Deutsche Wehrmacht sofort Südtirol. Es begann eine schwere Zeit für die Dableiber. Führende Männer des Andreas-Hofer-Bundes wurden eingesperrt. Im Sommer 1944 erhielt Josef Mayr-Nusser die Einberufung zur Waffen-SS, obwohl dies für einen italienischen Staatsbürger völkerrechtlich verboten gewesen wäre.

Mit 80 weiteren Südtirolern wurde er Anfang Dezember 1944 mit dem Zug von Bozen nach Konitz in Westpreußen gebracht. Die Männer wurden dort militärisch und ideologisch für den National-Sozialismus eingeschult. Alle mussten Hitler bedingungslosen Gehorsam bis in den Tod schwören. Josef Mayr Nusser konnte dies vor seinem Gewissen nicht verantworten und sagte:

„Wenn niemand den Mut hat, zum National-Sozialismus NEIN zu sagen, dann wird dieses Regime nie aufhören.“

Josef Mayr-Nusser leistete den Eid auf Hitler nicht. Das galt als Absage an das Regime von Adolf Hitler. Am 4. Oktober 1944 wurde er verhaftet. Vom Prozess gibt es keine Protokolle und kein Gerichtsurteil. Aus dem Militärgefängnis in Danzig ist der letzte Brief an seine Frau Hildegard erhalten, in welchem er um Verständnis für seine Gewissensentscheidung ersucht.

Anfang Februar 1945 wurde er mit weiteren 40 Gefangenen in einem Viehwaggon ins Konzentrations-Lager nach Dachau transportiert. In Erlangen musste der Zug wegen Bombardierungen anhalten. Der SS-Zugbegleiter Fritz Habicher sah den miserablen Zustand von Josef Mayr und bemühte sich, ihn zu einem Arzt bringen. Der untersuchende Arzt wies ihn aber ab. Kameraden trugen ihn zurück zum Zug. Am 24. Februar 1945 ist er dort an Hungerödem und Lungenentzündung gestorben. In seiner Tasche hatte er einen Rosenkranz, ein Neues Testament und ein Schott-Messbuch. Er wurde in Erlangen begraben.

1958 wurden die sterblichen Überreste von Josef Mayr Nusser nach Südtirol überführt und beim Kirchlein in Lichtenstern beigesetzt.

Seit vielen Jahren bemühen sich Postulatoren um die Seligsprechung von Josef Mayr Nusser, besonders Josef Innerhofer, Georg Oberrauch, Herbert Denicolò u.v.a. Bischof Egger nannte Josef Mayr Nusser einen Glaubenszeugen und Märtyrer unserer Zeit.

Endlich ist es soweit: Josef Mayr Nusser wird am 18. März 2017 seliggesprochen!
Er ist vor allem ein Vorbild für Gewissensbildung und Zivil-Courage.
Wo brauchen wir heute Aufmerksamkeit und wo müssen wir Stellung beziehen?

Verfasst von Maria Kußbatscher

Empfehlenswerte Literaturhinweise (leihen Sie diese Bücher in Ihren Bibliotheken aus):



Josef Innerhofer
Treu seinem Gewissen. Athesia

Alois Maas: *Gewissensentscheidung und Eidesverweigerung Josef Mayr Nussers.* Weger



Besuchen Sie auch die neue Homepage mit vielen Beiträgen, Hintergrundinformationen und Materialien, auch evtl. für den Seniorenklub: www.josef-mayr-nusser.it



Einladung zur Studientagung des KVW Patronat ACLI zu Josef Mayr Nusser:

Christ sein heißt GESTALTEN
am Mo. 13. März von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Im Pastoralzentrum Bozen, Domplatz 2

Ein Ausflug nach Partschins um selbst Papier zu schöpfen Schreibmaschinenmuseum Partschins: Sonderausstellung und Papierwerkstatt



SCHREIBMASCHINENMUSEUM
PETER MITTERHOFER
MUSEO DELLE MACCHINE DA SCRIVERE

Neben dem Museumsbesuch

(für Senioren aus Südtirol zum Sonderpreis)

können Sie bis zum 30.04.2017 die Sonderausstellung SCHREIB.MASCHINE, Kreativität und Technik besuchen. Weitere Informationen: www.schreibmaschinenmuseum.com

Ein etwas anderes Angebot im Museum: Papier selbst schöpfen

Fragen Sie für eine Papierwerkstatt mit Senioren direkt unter 0473 967 581 oder info@typewritermuseum.com an.

Kreuzweg am Kalvarienberg am Virgl in Bozen



Das Kirchlein am Virglberg, direkt über dem Eisack und der Bozner Altstadt, wurde im 17. Jh. Von Bozner Bürgern nach ihrer Rückkehr von Jerusalem in Auftrag gegeben. Sieben Bildstöcke säumen den Weg zur Grabeskirche.

Zum Informationsblatt:

[http://www.dompfarre.bz.it/data/uploads/news/faltblatt-](http://www.dompfarre.bz.it/data/uploads/news/faltblatt-kalvarienberg.pdf)

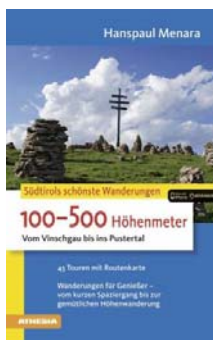
[kalvarienberg.pdf](http://www.dompfarre.bz.it/data/uploads/news/faltblatt-kalvarienberg.pdf)

Messen: Freitags in der Fastenzeit: Messe um 6.30 h; von 15 - 16 h geöffnet für Pilger

Startpunkt: Südlich der Loretostraße, Bozen; **Gehzeit:** 30 Minuten, **Schwierigkeit leicht**

Informationen bei der Pfarre, Tel. 0471 978 676 oder www.dompfarre.bz.it

aus Broschüre „Besinnungswege – Südtirol“ der Diözese Bozen-Brixen entnommen



Interessante Wanderwege

finden Sie im Buch von Hanspaul Menara

Südtirols schönste Wanderungen „100-500 Höhenmeter“
Vom Vinschgau bis ins Pustertal

Impulse zur Fastenzeit

Mit dem Gekreuzigten sprechen



Die Oma hatte den Herrgottswinkel immer in Ehren gehalten. Im Eck ihres Esszimmers hing ein geschnitztes Kreuz. Davor standen Blumen. Im Sommer ein frischer Strauß, im Winter ein Blumenstock. Und manchmal, wenn sie nicht mehr weiter wusste, schaute sie zum Kreuz hinauf. Ein langer, stummer Blick.

Am Karfreitag heißt es im Gottesdienst: „Seht das Kreuz, an dem der Herr gehangen, ...“ In dieser Woche möchte ich Ihnen vorschlagen, auf das Kreuz zu blicken. Und, wenn Sie möchten, versuchen Sie, mit dem Gekreuzigten ins Gespräch zu kommen. Sie können das auf ganz verschiedene Weise tun. Je nachdem, was Sie in Ihrer persönlichen Situation anspricht:

- o Vielleicht gibt es in Ihrer Wohnung ein Kreuz, das Sie in dieser Woche mehr in den Blick nehmen, als Sie das sonst tun. Sie könnten zum Beispiel eine Blume vor dieses Kreuz stellen. Oder eine Kerze, die in dieser Woche dort zum Abendessen brennen darf. Sie könnten das Kreuz auch einmal von der Wand abnehmen und ruhig in der Hand halten. Ohne große Worte ist das Ihr Zeichen sein, mit dem Sie zum Ausdruck bringen: Jesus, ich möchte dir nahe sein.
- o Im Gotteslob gibt es eine ganze Reihe von Liedern, die davon sprechen, dass Jesus am Kreuz für uns Menschen gestorben ist. Wenn Sie eines besonders anspricht, könnten Sie es in dieser Woche ab und zu für sich selbst singen. Und Sie können in dieses Lied alles hineinlegen, was Sie bewegt und beschäftigt.
- o In der Geschichte der Christenheit hat es immer wieder Menschen gegeben, denen es besonders geholfen hat, mit Jesus am Kreuz zu reden. Wenn Sie zum Gekreuzigten schauten, fühlten Sie sich getröstet. Denn keiner verstand sie so wie Er. Die heilige Brigitta von Schweden hatte „ihre“ Lieblingskreuze in römischen Kirchen, zu denen sie immer wieder ging. Dem spanischen Karmeliten Johannes war das Kreuz so wichtig, dass er sich Johannes „vom Kreuz“ nannte. Ignatius von Loyola sagt: Mit dem Gekreuzigten kann man wie mit einem Freund sprechen. Wenn Sie dieser Gedanke anspricht, wäre das vielleicht einen Versuch wert. Lassen Sie sich ruhig Zeit dabei. Sie können zuerst einmal in aller Ruhe ihr Kreuz anschauen. Ihr Blick darf darauf verweilen. Was möchten Sie dem gekreuzigten Jesus sagen? Was ist so persönlich, dass Sie es nur Ihm sagen möchten?

Ein Liedruf der Karwoche lautet: „Im Kreuz ist Heil, im Kreuz ist Leben, im Kreuz ist Hoffnung“.
Kirchenzeitung für das Bistum Eichstätt, Nr. 15/2006 von Pfarrer Michael Kleinert

Ostern



Wir glauben, dass Gott die Menschen liebt. Sein Sohn, Jesus Christus, ist den Menschen entgegengekommen und hat ihnen eine neue Lebensweise aufgezeigt. Sünder hat er nicht verurteilt, sondern hat sie hingeführt zu einem besseren Verhalten. Er hat mit den Menschen das Leid geteilt, hat selber menschliche Bosheit und Ungerechtigkeit erlebt, hat Kreuzweg und Tod auf sich genommen, um die Menschen zu erlösen.

Die Auferstehung Jesu ist DIE zentrale christliche Botschaft: es ist der Sieg des Lebens über den Tod.

Vorbereitung auf Ostern: durch Besinnung, Ruhe, Rückblick und Ausblick, den wichtigen Lebensfragen nachgehen, sich aussöhnen mit sich selbst und mit anderen, durch Gebet und Meditation, Andachtsformen überdenken und anpassen, Gott suchen und sich von Gott finden lassen, Notleidenden helfen, reinigen und entrümpeln: Wohnung, seelische Belastungen durch Aussprache oder Beichte, in allem das rechte Maß suchen, Altes beenden und Neues beginnen.

Rund um das Osterfest hat sich viel Brauchtum entwickelt.

Ostersymbole:

Das Kreuz ist das gemeinsame Symbol aller christlichen Religionen.

Oft wird ober dem Kreuz der auferstandene Christus dargestellt.

Die Osterkerze, Sinnbild für Licht, weist auf Christus hin.

Der Speisekorb, der zur Weihe in die Kirche gebracht wird: mit Brot, Fleisch, Eiern, Kren u.a.

Brauchtum ist immer wieder zu überdenken. Was sind für uns heute noch wertvolle Symbole?

Wissenswertes zu Ostern

Woher stammt das Osterlamm?

Dem Johannesevangelium zufolge starb Jesus, während im Tempel die Lämmer für das Pessach-Fest geschlachtet wurden. Daher gilt auch das Osterlamm als Symbol für den sich opfernden Jesus Christus. Im frühen Christentum wurde frisch geschlachtetes Lammfleisch unter den Altar gelegt, um es weihen zu lassen. Das geweihte Lammfleisch war die erste Mahlzeit des Auferstehungstages. Heute legen Christen kein frisches Fleisch mehr an den Altar, sondern ein kleines Körbchen mit einem gebackenen Osterlamm darin. Die Symbolik ist jedoch gleich geblieben.

© <http://www.senioren-ratgeber.de/Psyche/Ostern-Was-Braeuche-und-Symbole-bedeutet-465513.html>

Zivilcourage

Fängt damit an,
dass einer den Mut hat, er selbst zu sein.
Daraus wächst der Mut, sich für das Leben anderer einzusetzen.
Der Mut: das notwendige JA und das notwendige NEIN zu sagen
Und nach seinem Gewissen zu handeln.

So hat Jesus Christus gelebt.
Weil er an Gott allein gebunden war,
wusste er sich frei von Menschengunst und Menschenmeinung.
Ermutigung, Mensch zu sein in einer unmenschlichen Welt.

Zu widerstehen, wo andere mitmachen.
Sich einzusetzen, wo alle abseits stehen.
Denken und Handeln wird für euch in ein neues Verhältnis treten.
Ihr werdet nur denken, was ihr zu verantworten habt.
Bei uns war das Denken vielfach der Luxus des Zuschauers;
Bei euch wird es ganz im Dienste des Tuns stehen.

Dieter Bonhoeffer an sein Patenkind

Mehr zu Dieter Bonhoeffer unter <http://www.dietrich-bonhoeffer-verein.de/index.php?id=456>

Legende: Nacht und Tag

Ein Rabbi fragte seine Schüler: „Wann ist der Übergang von der Nacht zum Tag?“
Der erste Schüler antwortete: „Dann, wenn ich ein Haus von einem Baum unterscheiden kann.“ „Nein“, gab der Rabbi zur Antwort.
„Dann, wenn ich einen Hund von einem Pferd unterscheiden kann“, versuchte der zweite Schüler eine Antwort.
„Nein“, antwortete der Rabbi.
Und so versuchten die Schüler nacheinander, eine Antwort auf die gestellte Frage zu finden.

Schließlich sagte der Rabbi:
„Wenn du das Gesicht eines Menschen siehst und du entdeckst darin das Gesicht deines Bruders oder deiner Schwester, dann ist die Nacht zu Ende und der Tag ist angebrochen.“

Jüdische Legende.

Bewegungsgeschichte zum Thema Ostern (nicht nur für den Seniorenklub, evtl. auch gemeinsam mit den Enkeln)

Variante 1:

Im Hintergrund läuft Musik und alle sitzen im Kreis, die Bewegungen werden im Sitzen gemacht

Variante 2:

Im Hintergrund läuft Musik und alle stehen im Kreis, die Bewegungen werden aktiv gemacht, dafür muss genügend Platz zur Verfügung stehen

Es ist Ostersonntag, die Sonne scheint und wir entscheiden uns dafür, einen kleinen Osterspaziergang zu unternehmen.

→ auf dem Platz laufen

Wir laufen über einen Feldweg und kommen an eine kleine Wiese. Auf der Wiese sehen wir ein rotes Osterei das in der Sonne glänzt. Wir heben das Osterei auf.

→ Osterei aufheben

Nachdem wir das erste Osterei aufgehoben haben, bemerken wir das um uns herum lauter Ostereier im Gras liegen. Wir laufen weiter und sammeln die Ostereier auf (gut das wir einen Korb dabei haben!).

→ laufen und Ostereier aufheben

Am Wiesenrand stehen einige Bäume. In den Astgabeln der Bäume liegen auch einige Eier. Wir strecken uns um auch diese Ostereier in unseren Korb zu legen.

→ Strecken und Ostereier in den Korb legen

Wir nehmen eine Bewegung wahr und drehen unseren Kopf nach links.

→ -Kopf nach links drehen

Nicht weit von uns entfernt sitzt ein Hase (der Osterhase natürlich!) und schaut uns an. Wir schleichen uns langsam in seine Richtung.

→ -auf Zehenspitzen laufen

Doch kurz bevor wir den Hasen erreichen, ergreift dieser die Flucht und rennt los. Wir nehmen die Beine in die Hand und rennen im hinterher.

→ -Rennbewegungen machen

Aber der Osterhase ist einfach zu schnell für uns. Wir erreichen ihn nicht mehr und bleiben stehen.

→ Stehen bleiben

Vom Rennen sind wir ganz außer Atem. Wir holen erstmal dreimal tief Luft.

→ Drei mal tief ein- und ausatmen

Wir sind hungrig denn wir haben noch nicht gefrühstückt. Das Osterfrühstück wird in diesem Jahr bei uns stattfinden und wir gehen nach Hause um diese vorzubereiten. Um den Tisch schön zu dekorieren, pflücken wir auf dem Rückweg ein paar Frühlingsblumen.

→ Blumen pflücken

Zu Hause angekommen öffnen wir die Tür

→ Tür öffnen

Und gehen in die Küche. Dort stellen wir die Blumen in die Vase

→ Blumen in eine Vase stellen

Wir decken den Tisch

→ Den Tisch decken

und verteilen die Ostereier die wir auf unserem Osterspaziergang gefunden haben auf dem Tisch.

→ Ostereier verteilen

Wir stellen auch die Vase mit den Blumen auf den Tisch

→ Vase auf den Tisch stellen

Wir sind gerade mit den Vorbereitungen fertig, da klingelt es an der Tür. Unsere Ostergäste sind da!

© <http://mal-alt-werden.de/bewegungsgeschichte-im-sitzen-ostern/>

Interessengemeinschaft „Bewegung bis ins Alter im KVV“ hat neuen Vorstand gewählt



Im Rahmen der Jahreshauptversammlung am Sa. 21. Jänner 2017 wurde der neue Vorstand aus den Reihen der BewegungsleiterInnen gewählt. Dabei wurde Marianne Hofer, welche nicht mehr für den Vorstand kandidierte für ihren Einsatz in der Interessengemeinschaft gedankt.



Der neue Vorstand:
Tschenett Rosa Ferrari,
Platter Rosa Maria Pöhl,
Lunger Waltraud Perkmann,
Cerbaro Paola Teresa Putzer,
Steiner Annemarie Seppi.

Warum Bewegung bei älteren Menschen? von Rosa Tschenett

Über die Gefahren, die der Gesundheit durch unzureichende körperliche Betätigung drohen, sind wir durch Mahnungen der Ärzte genügend informiert.

Wir wissen, dass eine schlaffe Haltung, insbesondere Bewegungsmangel, einseitige Betätigung oder auch falsche Bewegungsmuster zur Funktionseinschränkung, Muskelschwächen, Verspannungen und auch zu Schmerzen führen. Auch der zunehmende Bewegungsmangel durch Technisierung, Automatisierung und Motorisierung sind verführerische Mittel zur Bequemlichkeitsneigung älterer Menschen.

Je mehr die zunehmende Technisierung den Menschen von körperlichen Betätigungen befreit, desto intensiver muss man bemüht sein sich für den Organismus unentbehrliche Bewegung zu schaffen. Um diesen Zustand vorbeugend zu begegnen kann man Bewegung wie Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen, Wandern, Walking, oder eine andere passende Sportart, insbesondere sanfte Gymnastik ausüben, wobei regelmäßige Betätigung zur Förderung und Beibehaltung der Gesundheit beitragen.

Gesundheit im Alter ist das Wichtigste das wir haben. Wir sollten für unsere Gesundheit mehr beitragen und nicht routinemäßig alles über uns ergehen lassen – sprichwörtlich: „jetzt ist es schon wie es ist, was soll ich noch in meinem Alter“.

Man hört oft, dass mit dem Alter die Beweglichkeit nachlässt. Denken oder sagen wir niemals „dafür bin ich zu alt“. Jeder Mensch ist übungsfähig solange er lebt.

Es ist sicher falsch zu behaupten, dass Bewegung das Leben verlängert, aber sicher ist, dass man das Leben sinnvoller gestalten kann, denn aktive Menschen bleiben länger jung.

Nicht nur Bewegung, auch an kulturellen Angeboten soll man Anteil nehmen, Konzerte und Museen besuchen, bei Reisen oder Ausflügen teilnehmen, denn wer sich körperlich und geistig immer weiter abverlangt, - sich gehen lässt, sozusagen die Flügel hängen lässt - wird viel allein sein, sich einsam fühlen und manchmal auch zu Depressionen neigen.

Deshalb finde ich, dass das Programm „**Bewegung bis ins Alter**“ eine wichtige Rolle spielen soll. *Bewegung im Alter gibt dem Leben Jahre und den Jahren Leben.*

Melden Sie sich im KVV Seniorenbüro für einen unverbindlichen und aktiven Informationsvortrag in Ihrem Seniorenklub. Wir leiten Ihnen die Kontakte zu den BewegungsleiterInnen gerne weiter.

Diese Senioren-Rundschreiben können Sie gerne an Interessierte weiterleiten.
Besprechen Sie die Themen auch im Seniorenklub.