



KVV Senioren - Rundschreiben

KVV Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvv.org

Juni 2017

Inhalt:

- Besinnliche Gedanken für die Ferienzeit
- Hinweise

Besinnliche Gedanken für die Ferienzeit

Ihnen allen einen herzlichen Dank für all ihren Einsatz zum Wohle von Senioren! Mögen Sie viel Genugtuung erleben.

„Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer' Glück,
denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigne Herz zurück.“

Marie Calm

Ich möchte hier noch den Text vom verstorbenen Bischof Karl Golser anfügen, der in einem Folder, der in den Kirchen aufgelegt worden war folgendes schrieb:

„Der Urlaub kann Gelegenheit bieten,
zu sich selber zu finden, um mögliche Spuren Gottes im eigenen Leben zu entdecken: im bewussten Wahrnehmen der Schönheiten der Natur, im Erleben von Gemeinschaft, beim Lesen eines guten Buches, bei Spaziergängen und Wanderungen, bei Sport und Unterhaltung, bei stiller Rast in einer Kapelle oder unter einem Wegkreuz, im Gottesdienst, in guten Gesprächen. Ich wünsche Ihnen eine erholsame Zeit, in der Sie in der Begegnung mit Gott und den Menschen Erholung an Leib und Seele finden.“

Wir wünschen Ihnen erholsame Ferien, in denen Sie auch selber in Muße genießen und auftanken können.

Maria Kußbatscher
Vorsitzende der Senioren im KVV

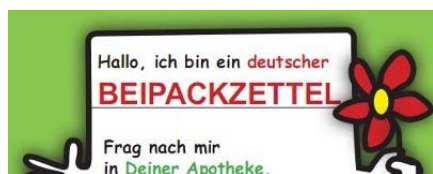
Vorankündigung Termine:

Kranke und Trauernde begleiten
mit Rudi Sampt, Theologe und Trauerbegleiter
am Mi. 11. Oktober 2017 von 9.00 – 12.00 Uhr
in Bozen, Pastoralzentrum, kleiner Saal

KWV Senioren Tagung zum Thema „Teilen“
u.a. mit Prof. Martin Lintner
am Sa. 11. November 2017 von 9.00 -12.00 Uhr
in Bozen, Pastoralzentrum, großer Saal

Pensionierung – was nun? Neue Sinn-Möglichkeiten entdecken
mit Prof. Anna Maria Pircher Friedrich
Am Dienstag, 30. Jänner 2018 ab 9.00 Uhr
in Bozen, Pastoralzentrum, kleiner Saal

Informationen:



Deutsche Beipackzettel:

Eigentlich sollten Sie in Ihrer Apotheke automatisch zu einem Medikament den deutschen Beipackzettel erhalten. Leider ist dem nicht immer so. Deshalb ist es uns wichtig, Sie auf Ihr Recht hinzuweisen,

in Apotheken den deutschen Beipackzettel in gedruckter Form zu erhalten. Fragen Sie direkt in Ihrer Apotheke nach.

Zielorte für Wanderungen und Ausflüge finden Sie auch im Internet unter <https://www.sentres.com/de/suedtirol/spazieren-gehen/liste>

z. B. Ein Spaziergang zu den geheimnisvollen Hexenstühlen

oberhalb Kastelruth im Gebiet der Seiser Alm
Von Kastelruth (1060 m) auf der Hauptstraße kurz in Richtung [Gröden](#), dann auf dem Tiosler Weg (schmale Asphaltstraße, Markierung 7/8) rechts ab, durch Wiesen leicht ansteigend hinauf zu den Höfen von Tiosels (1181 m) und weiter zu dem am Waldrand liegenden Sportplatz; von da auf der Forststraße kurz weiter, dann auf dem zum Pufplatsch führenden Fußweg (Markierung 8) rechts ab, hinauf zu einer kleinen Waldlichtung und weiter der Markierung 8 (zuletzt auch Markierung H) folgend auf schwachem Waldpfad teilweise in Serpentinaen hinauf zu den Hexenstühlen (ca. 1380 m); ab Kastelruth knapp 1 Stunde. Öffentliche Verkehrsmittel finden Sie auch im Internet unter [Fahrplansuche der öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol](#)

Quelle: „Die schönsten Spazierwege und Promenaden, Menara Hanspaul“ bzw. <https://www.sentres.com/de/suedtirol/spazieren-gehen/liste>

Frau Martha Ebner ist mit ihren 95 Jahren ein Vorbild für die Benützung der modernen Medien.



Sie nutzt gerne ihr Smartphone (Mobiltelefon mit erweiterten Funktionen, ähnlich einem Computer).

Sie freut sich über die praktischen und vielseitigen Möglichkeiten mit ihrem Handy, wie z.B. E-Mail's, telefonieren, fotografieren und versenden von Fotos, lesen der neuesten Nachrichten u.a. Sie arbeitet bei „Frauen helfen Frauen“ von Beginn an aktiv mit und ist immer noch Schriftleiterin der Zeitschrift „Die Südtiroler Frau“.

Sie sagte neulich: „Wenn man im Alter gesund ist, soll man für andre auch etwas tun.“

Benötigen Sie Hilfe zur Nutzung Ihrer technischen Geräte (Computer, Handy, Tablet)?

Melden Sie sich in Ihrem KVW Bildungsbüro in Ihrer Nähe oder bei uns im KVW Senioren Büro. Wir vermitteln Ihnen ehrenamtliche „Senioren-online“-Begleiter, die Ihnen individuelle Hilfestellung vor Ort leisten.

Die Fahrtkosten für den Dienst werden vom Amt für Senioren und Sozialsprengel getragen, daher ist diese Hilfe für Sie kostenlos.

Nutzen Sie die KVW Senioren Homepage

Wie bereits bei den Bezirkstreffen angekündigt, ist es uns als KVW Senioren ein Anliegen, die Tätigkeiten der Seniorenklubs der Öffentlichkeit mitzuteilen.

Es freut uns, dass wir immer wieder einmal ein (oder mehrere) Fotos mit zwei Zeilen von Seniorenklubs erhalten, die wir als News einfügen können:

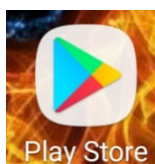
[/www.kvw.org/de/kvw-senioren-55.html](http://www.kvw.org/de/kvw-senioren-55.html)

Es würde uns freuen, wenn noch mehr Seniorenklubs diese Möglichkeit der Veröffentlichung von Veranstaltungen auf unserer Homepage nutzen würden. Ein oder mehrere Fotos mit zwei Zeilen reichen aus. Sollten Sie Hilfe benötigen, melden Sie sich bei uns im Büro!

Fahrplanauskünfte auf dem Handy von Zug, Bus

Vielen von Ihnen besitzen ein sogenanntes Smartphone (Handy das wie ein kleiner Computer, das auch internetfähig ist). Besonders nützlich sind dabei die sogenannten Apps (=Kurzform vom Englischem Applications, sind wie Programme für Smartphone oder Tablets).

Eine nützliche App ist die Fahrplanauskunft Südtirol, die Ihnen mit Ihrem Android-Handy aus dem Playstore kostenlos heruntergeladen können:



Südtirol Fahrplan

What The Appz

3 PEGI 3

Achtung, immer wieder sind Betrüger unterwegs

Das es immer wieder vorkommt, dass gerade Senioren für Betrüger anfällig seien, leisten die Ordnungshüter Aufklärungsarbeit und haben eine Broschüre mit wichtigen Hinweisen verfasst.

Diese kann unter folgendem Link abgerufen werden:

<https://www.suedtirolnews.it/wp-content/uploads/2017/06/Broschüre.pdf>

Laden Sie auch die Ordnungshüter vor Ort in Ihren Seniorenklub ein oder veranstalten eine Informationsveranstaltung, damit möglichst viele Senioren über mögliche Sicherheitshinweise informiert sind.

Wir sind Ihnen auch gerne bei der Organisation behilflich, melden Sie sich bei uns.

Weiterbildung für Ehrenamtliche im KVV:

In Vergangenheit wurde mehrfach der Wunsch geäußert, einen Lehrgang bzw. Weiterbildung für ehrenamtliche LeiterInnen und MitarbeiterInnen in den Seniorenklubs anzubieten. Im Herbst 2016, Frühjahr 2017 fanden die ersten allgemeinen Module statt. Konkrete praktische Themen wie Verwaltung und Bürokratie, Fit am PC, Gekonnt und strukturiert Veranstaltungen eröffnen und leiten, Pressearbeit und Chroniken gestalten wurden in den Modulen behandelt.

Es freut uns, dass das für Sie kostenlose Angebot von einigen Seniorenklub-LeiterInnen und –MitarbeiterInnen angenommen wurde!

Deshalb würde es uns um so mehr freuen, wenn bei den weiteren Modulen im Herbst 2017 ehrenamtliche LeiterInnen und auch MitarbeiterInnen der Seniorenklubs wieder aktiv teilnehmen. Die weiteren Termine werden Ihnen, sobald bekannt mitgeteilt.



Lust auf Reisen mit KVV Reisen?

Ob Kultur-, Aktiv, Erholungs- oder auch Sprachreisen, bei KVV Reisen finden Sie ein abwechslungsreiches Angebot an Reisen:

Urlaub am Meer z. B.

Hotel Colorado in Rivazzurra: 7. bis 15. Juli 2017

Hotel Byron in Viserba: 3. bis 13. September 2017

In Ligurien den Sommer verlängern: 30. September bis 9. Oktober 2017

Wandern in Cinqueterre: 20. bis 24. Oktober 2017

Alle Detaillierten Programme, Reisebeschreibungen, Preise und noch mehr Angebote finden Sie unter reisen.kvv.org oder rufen Sie unverbindlich an: 0471 309 919

Bezirkstreffen der Freiwilligen in der Seniorenarbeit

Im Frühjahr trafen sich wieder die Aktiven in der Seniorenarbeit in den Bezirken zu Austausch-Treffen. Sie berichteten von ihren Aktionen und neuen Initiativen und wollten auch voneinander lernen und Neues erfahren.

Ziele der Seniorenarbeit im KVW sind:

Ältere Menschen mögen vor Ort Gemeinschaft erleben und untereinander Kontakte pflegen. Sie erfahren gleichzeitig wertvolle Neuerungen in den Sozialbereichen. Senioren bilden sich weiter bei Vorträgen und Tagungen und diskutieren über aktuelle Themen in Kirche und Politik.

In der Zeit nach der Pensionierung nützen viele die Möglichkeit, unsere Heimat mit den vielen Kulturschätzen besser kennenzulernen, Museen zu besuchen, zu wandern, zu reisen, die Kuraufenthalte in Abano und am Meer in betreuter Gemeinschaft unter Gleichgesinnten zu genießen.

Für die Gesundheitsvorsorge werden viele Angebote gemacht: Bewegung bis ins Alter, Senioren-Tanz, geistig fit bleiben, Nutzung der örtlichen Bibliotheken mit der Vorstellung neuer Bücher, Vorträge für gesunde Ernährung und Lebensführung, Schwimmkurse in Thermalbädern u.v.a.

Besonders beliebt sind vielerorts das Kartenspielen sowie Tagesausflüge.

Die religiösen Bedürfnisse nehmen im Alter zu. Viele Laien nehmen teil an den Angeboten für Seniorenpastoral an der PTH (Philosophisch Theologischen Hochschule) in Brixen und kümmern sich um religiöse Angebote vor Ort: kurze Besinnung, Andachten, Segensfeier, Einladung eines Priesters für die Krankensalbung, Begleitung von Kranken, Sterbenden und Trauernden.

Wertvoll sind die aufmerksamen **Sozial-Lotsen** vor Ort bei auftretenden Altersbeschwerden: weitergeben von zuständigen Adressen und Telefonnummern von Hilfs-Organisationen: Beratung über finanzielle Sozialhilfe, Anlaufstellen im Sprengel, Pflege-Hilfen, Kontaktadressen für die Suche nach einer Pflegehilfe (Badante) sowie deren Bezahlung und Versicherung, Hausnotrufdienst des Weißen Kreuzes, Ticketbefreiung bei chronischen Krankheiten. Sie verweisen auf die vielen Hilfsangebote des KVW: Patronat, Steuererbeistand, Bildung, Reisen, Öffentlichkeitsarbeit und Stellungnahmen in der Presse und im Kompass.

Nachgefragt wurde zu den Themen:

Wohnen im Alter und Anpassung der eigenen Wohnung für mögliche Behinderungen im Alter. Testament verfassen, was muss berücksichtigt werden? Vorteile einer Patientenverfügung.

Geklagt wurde über die langen Wartezeiten für ärztliche Visiten und über die großen Schwierigkeiten für Senioren bei der telefonischen Vormerkung im Krankenhaus. Das müsste vereinfacht und persönlicher gestaltet werden. Diese Rückmeldungen haben wir bereits den Verantwortlichen in der Sanität weitergeleitet.

Vertreter der Öffentlichen Dienste sollten öfter zu Treffen vor Ort eingeladen werden.

Lob und Vorschlag: Die öffentliche Mobilität und die Begünstigung für Senioren wurde sehr gelobt. Es wurde der Vorschlag gemacht: Senioren sollten für Freizeit-Fahrten (besonders in Gruppen) nicht die Haupt-Fahrzeiten der Pendler besetzen, sondern Zeiten vorher oder nachher planen, wo in Zügen und Bussen genug Plätze zur Verfügung stehen.

Bei den Bezirkstreffen stellte die Mitarbeiterin im KVV-Seniorenbüro, Veronika Piock, die neue **KVV-Homepage** vor und regte an, sie zu nutzen.

Gleichzeitig wurde wieder geworben für das neue **Projekt „Senioren online“** Die Kommunikation über das Internet setzt sich immer mehr durch. Wir müssen lernen, mit den Vorteilen der elektronischen Post (E-Mail) umzugehen sowie viele Informationen und Unterlagen aus dem Internet zu holen. Sie können in Ihrem Ort Personen bitten, Hilfen anzubieten (Jugendliche oder Erwachsene) oder Sie können in unserem Seniorenbüro um ehrenamtliche Begleiter (Senioren-Couches) ansuchen, die zu Ihnen kommen und behilflich sind, ins Internet einzusteigen und nach Informationen zu suchen, eine E-Mail-Adresse anzulegen usw.

Sie können auch die Bibliothek in Ihrem Ort für kleine Treffen nutzen, denn dort ist öffentlicher Zugang zum Internet. Die Leitung des Landesamtes für Bibliotheken befürwortet solche Angebote in Absprache mit der Bibliotheks-Leitung Ihres Ortes.

Die Chancen in der dritten Lebensphase können wir heute mehr als je zuvor nutzen und genießen. Ein großer Dank gilt den vielen Freiwilligen im KVV, die sich füreinander einsetzen und das Leben lebenswert machen!

Maria Kußtatscher

Bis 11. August 2017 bitte unterschreiben: Direkte Demokratie Volkbegehren Nr. 5



35 Organisationen, unter anderem der KVV, rufen alle Bürgerinnen und Bürger auf, die zwei Volksbegehren mit Ihrer Unterschrift in Ihrer zuständigen Gemeinde zu unterstützen.

Je mehr Unterschriften diese beiden Entwürfe in den Landtag bringen, desto mehr ist sichergestellt, dass das Gesetz zur Direkten Demokratie nicht nur ohne Abstriche, sondern auch mit den augenfällig nötigen Verbesserungen verabschiedet wird.

Informationen zum **Gesetzesentwurf** und die **Verbesserungsvorschläge** unter www.dirdemdi.org

Diese Senioren-Rundschreiben können Sie gerne an Interessierte weiterleiten.