



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

April 2018

Inhalt:

- Der KVW wird 70 Jahre
- Berichte aus den Bezirkstreffen im März 2018
- Hinweise
- Rezept für ein langes Leben

Leitgedanken



Der KVW wird 70 Jahre – Feier am 28.04.2018

Der KVW ist 1948 als deutschsprachige Organisation in Südtirol nach dem Vorbild der ACLI (Associazione cristiana dei lavoratori italiani) von der Kirche und engagierten Laien gegründet worden. Er hat sich zu einem großen Sozialverband entwickelt, der die Gesellschaft mit christlichen Werten mitgestaltet. Er hat zu jeder Zeit versucht, aktuelle Anliegen von Benachteiligten aufzugreifen und zu verbessern.

Persönlichkeiten der Gründungszeit waren:

Josef Gargitter, Heinrich Forer, Josef Kögl, Josef Untergasser, Pius Holzknicht, Manfred Adler, Johann Prenn, Johannes Messner, August Außerer, Josef Göller, David Kofler, Alfons Benedikter, Waltraud Gebert u.v.a.

Die ersten Anliegen waren:

Aufbau des Patronates KVW/ACLI, um den Bürgern zu helfen, zu einer Rente zu kommen.:

Aufgreifen von sozialen Fragen: Suche nach Arbeitsstellen und Wohnungen, Bemühungen um ein friedliches Zusammenleben der Volksgruppen

Weiterbildung:

persönliche und berufliche Aus- und Weiterbildung, Vorbereitung für Gesellen- und Meister-Prüfungen, Sprachkurse, Koch- und Nähkurse, politische Bildung und Ermutigung für ein soziales Engagement vor Ort u.v.a.

Aufbau von Ortsgruppen und Bewegungen:

- In jedem Dorf wurde geworben für die Gründung einer KVW-Ortsgruppe
- Freiwillige Sozialfürsorger wurden gesucht und ausgebildet

Aufbau von Interessensgruppen:

Frauenbewegung, Kath. Werktätige Jugend (KWJ), Verwitwete

Es entstanden **Berufsgruppen**, die sich für ihre spezifischen Anliegen einsetzen:

landwirtschaftliche Arbeiter, Hausangestellte, Magazin- und Industriearbeiter, Büro- und Handelsangestellte, Schuldiener, Gastgewerbe-Angestellte, Hebammen.

Nach Erreichung der Ziele haben einige Interessensgruppen ihre Tätigkeit wieder beendet.

Aufbau von Dienststellen:

In allen Bezirken wurden **Büroräume** angemietet und eröffnet, um mit professioneller Hilfe den Menschen und den Ehrenamtlichen zur Seite zu stehen.

- Beratung und Hilfen für Patronats-Gesuche, Unterstützung der Ortsgruppen, Anlaufstelle für alle Fragen der Bürger/innen. Mitarbeit bei der Vorbereitung neuer Gesetze im Vorsorge- und Fürsorgebereich und Einsatz für soziale Rechte.
- Weiterbildungs-Angebote vor Ort
- Bau von Lehrlingsheimen und KVV-Mensen

Betreuung der abgewanderten Südtiroler

- Hilfestellungen in den neuen Ländern, Aufbau von Patronatsstellen ACLI – KVV dort, wo sich Südtiroler und Italiener niedergelassen haben
- Informationen für soziale Rechte im In- und Ausland
- Bemühungen um neue Arbeitsstellen hier in Südtirol und um Rückführungs-Hilfen für Auswanderer, um Wohnungen für Rücksiedler-Familien
- Aufbau der Dienststelle für Südtiroler Heimatferne. Die neue Bezeichnung lautet heute: „Südtiroler in der Welt“

Gründungen:

- Das Sozialwerk KVV
- Die Arbeiter-Betreuungsstelle
- Das Südtiroler Wirtschafts- und Sozialinstitut
- Das Südtiroler Bildungszentrum und die Arbeitsgemeinschaft 2. Bildungsweg
- ACUS - Arbeitsgemeinschaft christlicher Unternehmer Südtirols

Mitbegründungen:

- ASGB (Allgemeiner Südtiroler Gewerkschaftsbund)
- Versicherung: Arbeit und Sicherheit
- Verbraucherzentrale VZS
- Arbeitsförderungsinstitut AFI
- katholisches Forum (Zusammenschluss von 15 kath. Organisationen)
- Sozialring: KVV, Caritas, Lega-Coop-Bund und Dachverband der Sozialverbände
- Pensplan

KVW Strukturen:

- **KVW-Zentrale in Bozen, 6 Bezirksbüros, Patronats-Büros**
- **Presse-Referat:** Kompass, Heimat & Welt, Pressemitteilungen und Berichte
- **KVW Bildung**

Der Bischof Gargitter stellte dem KVW im Jahr 1986 das frühere Volksbildungsheim in Sarns bei Brixen als Bildungshaus zur Verfügung. Das Haus wurde gründlich renoviert und erweitert. Von 1988 bis 2006 war es das **KVW-Bildungs- und Erholungshaus**. Aus finanziellen Gründen musste die Bildungstätigkeit nach zwanzig Jahren mit Ende des Leihvertrages beendet werden. Die Bildungstätigkeit wird über das Bildungsreferat dezentral organisiert.
- Dienststelle für die **Südtiroler in der Welt**
- Dienststellen für die **Frauen im KVW**, für **die Senioren**, für **die Jungen**, für **die Verwitweten und Alleinstehenden**, für die **Hebammen**
- **Das Reisebüro - KVW Reisen:** Fahrten, Kuraufenthalte, Sprachreisen
- **Das Steuerbeistands-Zentrum „CAF“:** Steuererklärungen, MwSt.-Registerführungen, Red-Aktionen, Löhne und Gehälter
- **Arche im KVW:** Beratung und Hilfestellungen rund ums Wohnen
- **KVW Hilfsfond**

Der KVW setzt sich ein:

- für **Solidarität mit Benachteiligten**, für **bessere Lebensbedingungen**,
- für **soziale Absicherung**, für **leistbares Wohnen**
- für **politische Entscheidungen:** durch Sensibilisierung und Meinungsbildung, durch Presseaussendungen, durch Weiterbildung und Orientierungshilfen, durch Vorsprachen bei Politikern/innen und Entscheidungsträgern:

Der **KVW** hat viele **Vorschläge für Gesetze** eingebracht und Initiativen gestartet.

Rund 3000 Ehrenamtliche arbeiten mit Rat und Tat überall mit: in den Ortsgruppen, Bezirksausschüssen, im Landesausschuss, in den verschiedenen KVW-Gremien und Interessensgruppen.

Rund 100 Hauptamtliche arbeiten in den KVW-Büros und in den Strukturen.

Der KVW ist eine sehr wichtige Organisation in Südtirol. Er war die Triebfeder für den sozialen Fortschritt und hat viele praktische Lebenshilfen in Bewegung gebracht. Die christliche Soziallehre gilt als Orientierung und Motivation im Einsatz füreinander.

Das ist wirklich ein Grund zum Feiern. All jene, die im KVW früher und heute mitgearbeitet haben und mitarbeiten, sind zu dieser Feier am 28.04.2018 herzlich eingeladen!

Maria Kußtatscher,
Vorsitzende der Senioren im KVW

Berichte aus den Bezirkstreffen im März 2018

Im März 2018 fanden in den Bezirken Austauschtreffen statt für Seniorenklubleiter/innen und Mitarbeiter/innen sowie für alle, die sich in der Seniorenarbeit mitbeteiligen. Sie erzählten von ihren vielfältigen Erfahrungen und neuen Ideen. Die Zusammenfassung des Erfahrungsaustausches kann digital angefordert werden. E-Mail: senioren@kvw.org

Bei den Treffen im März wurden auch **die Bezirksvertreter/innen der Senioren im KVV** neu gewählt, deren Amt bis zur Neuwahl des KVV-Landesausschusses 2021 dauert.

Für den Bezirk Bozen : Paula Stofner	paula.stofner@yahoo.de	338 5996170
Für den Bezirk Meran : Marialuise Kofler	marilu.kofler@gmail.com	347 8250917
Für den Bezirk Vinschgau : Rosa Stecher	kvwprad@hotmail.com	348 5810731
Für den Bezirk Brixen u. Wipptal : Peter Flatscher	peter@wynni.com	328 5358914
Für den Bezirk Pustertal : Maria Grunser Holzer	maridl58@hotmail.com	340 2966109

Bildungsangebot: „Großeltern sind wichtig“

Weil sehr viele Großeltern ihre Enkelkinder betreuen, haben wir bei den Bezirkstreffen mit einem einführenden Vortrag auf dieses Bildungsangebot hingewiesen. Welche Rolle spielen die Großeltern für die Kinder? Was brauchen Kinder heute? Welche Fähigkeiten, Werte, Grenzen, Orientierungshilfen? Großeltern sind Vertrauenspersonen und Vorbilder. Sie sind Schätze für die Kinder und umgekehrt! Es kann bereichernd sein, verschiedene Erziehungs-Fragen mit Fachleuten zu besprechen. Es können einzelne Einheiten oder auch ein Kurs angeboten werden. Informationen und Anmeldung im KVV-Bildungs-Büro in Bozen. Tel.: 0471 309 175

Bei der Bezirkstreffen wurden Unterlagen um Mitnehmen aufgelegt:

- Nützliche Adressen für Sozial-Lotsen
- Welche öffentliche Hilfen gibt es für ältere Menschen in Südtirol
- Information zur Patientenverfügung
- Informationen zum Testament schreiben
- Einstimmung für Feste im Jahreskreis
- Vorsicht vor Einbrüchen, Geheimzeichen mancher Diebstahl-Gruppen
- Gesunde Ernährung: Die Lebensmittel-Pyramide
- Großeltern als Mit-Erzieher
- Anregungen für Spiele
- Umgang mit Dokumenten: Welchen Zettel kann ich wegwerfen, welche muss ich aufbewahren und wie lange?
- Einstieg in die Welt des Internets (häufig gestellte Fragen)

Erfahrungs-Austausch der Seniorenklubleiter/innen

Die vorrangigen **Ziele der Seniorenarbeit** sind:

Gemeinschaft erleben, nicht einsam sein, Kontakte pflegen, einander aushelfen usw.
Das können können die Teilnehmer/innen bei Feiern, Ausflügen, Wanderungen, Tagesfahrten, bei Kuraufenthalten in Abano und am Meer, bei der Teilnahme an den Angeboten der Interessensgruppen: Bewegung bis ins Alter, Tanzen ab der Lebensmitte, geistig fit bleiben, beim Umgang mit den neuen Medien.

Weiterbildung für Senioren vor Ort, Vorträge, Informationen über neue Gesetze, Gesprächsrunden zu aktuellen Themen, geschichtliche Ereignisse, unsere Heimat kennenlernen und dgl.

Beliebt sind:

- Feste feiern im Jahreskreis
- Geburtstage und Jubiläen feiern
- Ein Priester spendet das Sakrament der Krankensalbung
- Kranke besuchen
- Beten für Verstorbene in der Kirche am Tag vor dem Begräbnis
- Hl. Messen für einen Verstorbenen organisieren und gemeinsam gestalten.
- Andachten: im Mai, im Advent, in der Fastenzeit u.a.
Im neuen Gotteslob sind gute Anregungen zu finden.
- Singgruppen, Wandergruppen, Kartenspielen, Kegeln
- Kurse anbieten: Bewegung bis ins Alter, tanzen ab der Lebensmitte
- Spielenachmittage (sind auch gut für das Gedächtnis)

Interessante Themen für Gesprächsrunden und Vorträge sind:

- Weißes Kreuz – Hausnotruf
- Gesundheitsvorsorge, bewährte Hausmittel und Kräuter
- Infos zu Pflegesicherung
- Patientenverfügung. (einen Arzt vor Ort als Referent einladen)
- Testament machen (wichtigste Informationen)
- „Meins für euch“ Mappe der Caritas vorstellen und besprechen
- Achtung Sturzgefahr - Sicher unterwegs auf der Straße
- Einstieg ins Internet mit Computer oder Handy
- Großeltern sind wichtig
- Rückblick auf die Lebensernte - Mit Humor geht alles leichter
- Neue Sinn-Möglichkeiten in den reiferen Jahren entdecken
- Aktuelle politische und kirchliche Themen besprechen
- Josef Mayr-Nusser
- Der Papst, ein jung gebliebener Senior

Ausflüge mit Führungen (besser nur halbe Tage)

- Den Landtag besuchen
- Führung in der RAI und bei „Radio grüne Welle“ (RGW)
- Pharmaziemuseum in Brixen
- Planetarium in Gummer
- Reinhold Messner Museum am Kronplatz
- Tierwelt Tisens
- Das Villanderer Bergwerk: Informationen unter www.villanders.it
- Teis: Mineralien-Museum
- Brixen / Milland: Besichtigung der alten Kirche und neuen Kirche

Ausflüge und Wanderungen

- Kennst du deine Heimat? Südtirol kennen lernen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Wenn ein Bus bestellt wird, ist die Zusammenarbeit mit Nachbargemeinden vorteilhaft, um einen Bus möglichst voll zu besetzen.
- Für diejenigen, die nicht gut zu Fuß gehen können, Hilfestellungen organisieren, damit sie dabei sein können. Für Zubringerdienste (z. B. auf eine Alm) eventuell eine Genehmigung in der Gemeinde einholen.
- Besinnungswege
- Josef Mayr-Nusser - Themenweg in Bozen. Anregungen unter dem Link: www.josef-mayr-nusser.it/themenweg
- Museen besichtigen und Kunstdenkmäler
- Törggelen im Herbst

Initiativen

- Strickstube Passaier
- Suppensonntag
- Basteln, Theater spielen, Theaterbesuche
- Quiznachmittage (themenbezogen oder scherzhaft), Millionenshow
- Aushilfe in den Familien
- Sich kümmern um Angehörige von Pflegebedürftigen; Hilfe anbieten.
- Pflegebedürftige zuhause abholen, um mit ihnen einen Ausflug zu machen
- Fit werden für den Einstieg ins Internet: Einladung von ehrenamtlichen Helfern, über das Seniorenbüro, bzw. auch vor Ort kompetente Personen einladen, die anderen behilflich sind z.B. in der Orts-Bibliothek, wo ein öffentliches W-Lan ist.
- Faschingsfeiern gemeinsam mit anderen Klubs organisieren und auch Altersheim-Gäste einladen
- Die Caritas bietet Gratis-Fahrten an: „Mein letzter Wunsch“ irgendwohin zu fahren oder Angehörige zu besuchen. Tel. Nr. in Caritas-Büros
- Brief an die 65 Jährigen mit Einladung, bei einzelnen Projekten mitzuwirken
- Zusammenarbeit mit anderen Verbänden

Einladung zum Infotreffen über Änderungen in der Pflegesicherung:

Referentin: Dr. Heidi Wachtler vom Dienst für Pflegeeinstufung

Datum: 06.06.2018 von 09:15 – 10:45 Uhr

Ort: Pastoralzentrum Bozen – kleiner Saal

Wir bitten um Anmeldung im Büro der KVV Senioren. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Tel.: 0471 309 175 oder senioren@kvw.org

sp:d SPID – schon registriert?



Wir sind Ihnen beim Erstellen Ihrer digitalen Identität behilflich!

Kostenlose Sprechstunde zur Registrierung

Mit dem SPID erhalten Sie Zugriff auf alle Online-Dienste der öffentlichen Verwaltung auf Landes- und Staatsebene, auf dem PC, Tablet oder Smartphone. (Medizinische Vormerkungen, Grundbuch und Kataster, Landesbeiträge, EEEV, INAIL, INPS, Agentur der Einnahmen). Zugang ab der Volljährigkeit.

Erkundigen Sie sich in einem **KVV Bezirksbüro** nach den Terminen für die kostenlosen Sprechstunden. Dort sind mitzubringen: Einen gültigen italienischen Ausweis, Gesundheitskarte, Eine persönliche E-Mail-Adresse (die zugänglich sein muss), das eigene Smartphone für den Empfang von Überprüfungs-codes.



Einladung zum **6. Internationalen Senioren-Theater-Festival „EntFalten“** vom 24. – 26. Mai 2018 in Klausen (Kapuzinergarten und Dürersaal)

Veranstalter: Südtiroler Theaterverband, Senioren Theater in

Zusammenarbeit mit dem KVV. Von Do Abend bis Sa Abend werden 12 Gruppen aus Südtirol, Österreich, Schweiz und Deutschland ihre

lebensebenen Theaterstücke aufführen. Der Seniorentheater-Ball mit Abendbuffet bildet den Abschluss am Samstag Abend. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Falter und Programminformation finden Sie in den Bezirksbüros und auch abrufbar auf der Homepage: <https://www.kvw.org/de/kvw-senioren-55.html>

Singtag für 50+ Chorsänger/Innen

Einladung zum **Singtag für Chorsänger/Innen 50+** organisiert vom Südtiroler Chorverband am 12. Mai 2018 im Kolpinghaus Bozen von 09:00 – 17:00 Uhr. Anmeldung bis 9. Mai.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.kvw.org/de/kvw-senioren-55.html> oder www.scv.bz.it

Lehrgang für BewegungsleiterIn bis ins Alter

Start am 19.09.2018, Anmeldungen weiterhin möglich im Büro der KVV Senioren.

Rezept für ein langes Leben

Bewegung ist viel mehr als reine körperliche Betätigung, sie vermindert Erschöpfung, wirkt sich positiv auf das Immunsystem und die Herz-, Lungenfunktion auf, hilft Stress zu verarbeiten, kräftigt die Muskeln, beugt sozialem Rückzug vor und schafft Selbstvertrauen. Dabei ist Bewegung günstig, allen zugänglich und wenn gut dosiert ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Das schlimmste, das Sie für Ihren Körper tun können ist körperliche Inaktivität. So sinkt z. B. bei Bettruhe nach 7 Tagen bereits die Kraft, der Muskelschwund steigt um 3 %. Sogar der Intelligenzquotient sinkt nach 10 Tagen bei Bettruhe um 15%.

Es gibt also nichts Besseres für ein langes, gesundes und aktives Leben als Bewegung.

Dabei sind keine Spitzenleistungen notwendig, bereits 30 min/Tag mäßig intensive Bewegung an 5 Tagen/Woche reichen aus, um sich etwas Gutes zu tun, wie z. B. **Spaziergehen**. Sie können neben der Bewegung noch viel mehr für ein gesundes Altern tun, wie:

- genügend Schlaf
- wenig Stress
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- keinen Alkohol und viel Wasser trinken
- nicht rauchen
- nicht zu viel Sonneneinstrahlung

Bewegung hat **Präventionsfunktion** gegen Brust- oder Darmkrebs:

- ab 2 – 3 St./Woche „Laufen ohne schnaufen“ sinkt das Risiko um 25%. Ab 7 St./Woche bereits um 40%.
- Gleichzeitig steigen die Überlebenschancen im Falle einer Erkrankung bei 3,5 St./Woche um 40-50%.

Dabei ist es vollkommen gleichgültig, wie alt man ist, der Körper ist immer trainierbar!!!

© Dr. Valentina Vecellio, u. a. Sporttherapeutin, Fitnesstrainerin, zertifizierte OTT Bewegungstherapeutin

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 Kußtatscher, Monika Medwed

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