



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

September 2018

Inhalt:

- KVW Jahresthema
- Anregungen für die Seniorenarbeit
- Einladungen zu Veranstaltungen
- Anregungen zum Erntedank und Besinnung
- Hinweise

Leitgedanken

Liebe Mitarbeitende in der Senioren-Arbeit!

Das KVW-Jahresthema legt heuer den Schwerpunkt auf das Anliegen:

„Macht euch solidarisch“

Befassen auch Sie sich damit in Ihren Gruppen.

Solidarität bedeutet Gemeinschafts-Sinn, Zusammengehörigkeitsgefühl, sich mit-verantwortlich fühlen und wechselseitig füreinander einstehen. Solidarität ist der Kitt der Gesellschaft und bedeutet: Hilfe von Mensch zu Mensch, aber auch Hilfe in Form von organisierter Sozialpolitik. Die Gemeinschaft springt ein in Notsituationen und übernimmt einen Teil der Kosten und konkreten Hilfeleistungen in Krankheit, bei Pflegebedürftigkeit, gibt Unterstützung für Wohnkosten und für das Lebensminimum u.dgl. Politisch organisierte Sozialmaßnahmen sind nur entstanden durch den Einsatz von mutigen Menschen. In vielen Ländern der Welt gibt es keine solchen Sozial-Hilfen wie bei uns. Reden wir darüber in unseren Gruppen: Was können wir selbst in unserer Umgebung tun? Was müsste politisch organisiert und durch die Solidar-Gemeinschaft mitgetragen werden?

Lesen Sie dazu die Artikel im Kompass vom Sept. 2018

Bischof Ivo Muser hat uns beim Treffen des katholischen Forums ersucht, häufiger öffentlich Stellung zu beziehen bei Ausgrenzungen, Ungerechtigkeiten und bei einseitigen Berichterstattungen. Christen sollen präsent sein in unserer Gesellschaft und für Schwächere Partei ergreifen. Laien sollen sich einbringen in der Gestaltung des gemeinsamen öffentlichen Lebens. Es braucht oft Zivilcourage, „stopp“ zu sagen und Gegenargumente vorzubringen. Politisches Mitdenken, Mitreden und Handeln sind gefragt.

Maria Kusstatscher

Vorsitzende der Senioren im KVW

Anregungen für die Arbeit mit Seniorenrunden

Bei den **Bezirks-Austauschtreffen** im März haben die Seniorenklub-LeiterInnen viele **neue Ideen** vorgestellt. (Siehe im Seniorenrundschreiben vom April 2018 Seite 5-6)

In den Seniorengruppen können interessante Themen angeregt werden.

Wissen dokumentieren und weitergeben:

- Geschichten aufschreiben vom Dorf, von Persönlichkeiten, von Arbeitsweisen, Dialektwörter von früher sammeln, alte Lieder, Märchen und Sagen sammeln, Lebensgeschichten schreiben
- Kochrezepte, Heilwirkung von Kräutern und Hausmitteln
- Fotos sammeln, beschriften mit Namen, Datum und Ereignis. Fotoalben gestalten
- Familien-Stammbaum erstellen und den Nachkommen weitergeben
- Sterbebildchen sammeln und chronologisch ablegen

Die Heimat kennenlernen: Ausflüge machen, Wanderungen, Museen besichtigen, Geschichte und Kultur kennenlernen und wertschätzen, Wallfahrten

Sich interessieren für Politik, Kirche, Weltereignisse und neue Veränderungen

- Zusammenhänge erkennen und miteinander besprechen
- Sich für gerechte Lösungen einsetzen und für Menschenrechte
- Zuwanderern helfen beim Erlernen und Einüben der Sprache

Anregungen für Gesprächsrunden:

Gerne senden wir Ihnen auf Anfrage verschiedene **Unterlagen** zu, die Sie im Seniorenclub besprechen und austeilen können. Z. B. **Testament machen, Stammbaum erstellen, öffentliche Hilfen für Senioren, welche Zettel und Dokumente muss ich aufbewahren und wie lange? Patientenverfügung, Gesundheits-Vorsorge, besinnliche Texte, Verbesserungen von sozialen Gesetzen** u.dgl.

Bildungsangebot „Großeltern sind wichtig“

Besonders hinweisen möchten wir auf den neuen Kurs für Großeltern. **Was brauchen Kinder heute?** Welche Werte, Orientierungshilfen? Grenzen? Großeltern sind dankbar für Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Fachleuten über verschiedene Erziehungsfragen. Es können einzelne Einheiten oder ein Kurs angeboten werden. Unsere Mitarbeiterinnen vermittelt Ihnen Referenten. Tel. 0471 309175

Bieten Sie Kurse an für: **Bewegung bis ins Alter** oder **Tanzen ab der Lebensmitte**

Vorträge zu Gesundheitsthemen, **Computerkurse** für Anfänger und Fortgeschrittene.

Auf der Suche nach Referenten sind Ihnen die MitarbeiterInnen des KVV-Seniorenbüros behilflich.



Einladung zur KVV Seniorentagung am Samstag, 10. Nov. 2018

von 9-12 Uhr im Saal des Pastoralzentrums in Bozen.

Das Thema ist eine ganzheitliche **Gesundheitsvorsorge für Herz – Hirn – Humor.**

Der Referent Dr. Reinhard Feichter, Pädagoge und Sportwissenschaftler, erklärt das Ineinander-Wirken von körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten. Was erhält uns gesund bis ins hohe Alter? Bewegung und ihre Ausstrahlung auf die Gesundheit.

Anschließend stellen unsere Interessensgruppen praktische Beispiele vor: Bewegung bis ins Alter, tanzen ab der Lebensmitte, geistig fit bleiben und Senioren online.

Bitte merken Sie sich diesen Termin bereits jetzt vor und laden Sie auch Ihre Mitarbeiter/innen und Interessierte zur Teilnahme ein. Wir ersuchen um Anmeldung.

Einladung zur Teilnahme an der Wallfahrt nach Maria Weißenstein

am Samstag, 6. Oktober 2018 zur Feier des Bestehens „70 Jahre KVV“

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr in Maria Weißenstein. Um 11 Uhr feiert Bischof Ivo Muser die heilige Messe im Freien. Anschließend Mittagessen.

Informationen und Anmeldungen in den KVV Bezirks-Büros.

Viele ältere Menschen haben in KVV-Gremien mitgearbeitet oder auch nur KVV-Angebote in Anspruch genommen. Der KVV ist mit seiner Solidar-Gemeinschaft ein großes Geschenk an die Gesellschaft. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen!

Einladung zur Information über die gesetzlich geregelte Patientenverfügung

am Mi. 28.11.2018 von 15:30 – 16:30 Uhr

Ort: Pastoralzentrum in Bozen, kleiner Pastoralsaal

Referent: Primar Dr. Herbert Heidegger

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen, die neue gesetzlich geregelte Patientenverfügung kennenzulernen, die im Dezember 2017 im Parlament genehmigt worden ist. Wir ersuchen um Anmeldung im Seniorenbüro des KVV: 0471 308 175 oder senioren@kvv.org

Sie können diese neuen Informationen dann weitersagen oder auch eine Fachperson zu einem Vortrag in Ihrem Ort einladen, z. B. einen Hausarzt.

Einladung zur Teilnahme an den KVV-Gebiets-Treffen zum KVV-Jahresthema

Auch Sie als Seniorenklubleiter/innen sind herzlich eingeladen, an den Gebietstagungen für Ortsausschuss-Mitglieder teilzunehmen und die Anregungen in Ihren Seniorengruppen zu besprechen.

Einstieg in die Welt des Internets für Menschen ab der Lebensmitte

Viele Personen behalten gerne ihr bisheriges Handy zum Telefonieren und zum Senden von Kurznachrichten „sms“. Für den Einstieg ins Internet kaufen sie sich häufig ein Tablet, das leichter zu bedienen ist als ein Computer oder ein Smartphon. Dazu braucht es nur einen Zugang zum Internet – entweder über die Telefonleitung oder über WLAN (drahtlose Netzverbindung) oder mit einem Stick von einem Telefonanbieter. Sie können dann die schnelle elektronische Post (e-mail) nützen und alle Informationen im Internet suchen.

Es ist sehr interessant, die Vorteile des Internets zu nützen. Man findet heute viele Informationen für alle Interessensgebiete: Nachrichten, Fahrpläne, Kochrezepte, Heilpflanzen, Krankheitssymptome, Todesanzeigen, Veranstaltungen, Fragen zu Geographie, Geschichte, Naturkunde, Persönlichkeiten usw. Man kann auch Radio-Sendungen im „Podcast“ nachhören oder die Tagesschau später ansehen.

Organisieren Sie vor Ort regelmäßige Treffen für Menschen ab der Lebensmitte z. B. in der Orts-Bibliothek, wo Zugang zum Internet ist (in Absprache mit Ihrer Bibliotheksleitung). Laden Sie freiwillige Begleiter ein, die den Senioren behilflich sind bei Fragen zur Bedienung von Handy und Laptop z.B.: pensionierte Personen in Ihrem Ort, oder Jugendliche oder unsere freiwilligen „KVV-Senioren-Coaches“. Rufen Sie an im KVV-Seniorenbüro und vereinbaren Sie Treffen vor Ort oder in Ihrem Bezirks-Büro.

Folgende Filme können im KVV Seniorenbüro ausgeliehen werden:

- Film von Josef Mayr Nusser
- „Die Wunderliche“ Sarner Bäuerin Karolina Stofner

Im Landes-Amt für Film und Medien in Bozen können viele interessante Filme kostenlos ausgeliehen werden, die sich eignen, bei Seniorentreffen vorzuführen. Die Liste der Filme können sie im Internet sehen: <http://www.medien-ausleihen.it/>

Das Amt für **Film und Medien** befindet sich in der Andreas-Hofer-Straße 18, 39100 Bozen. Tel. 0471/412915 e-mail: medien@provinz.bz.it

„Themenweg Josef Mayr-Nusser“, seine Lebensstationen in Bozen

Einladung zu einem Besinnungsweg durch Bozen, wo der Selige gelebt und gewirkt hat. Auf dem kurzen Themenweg werden in 8 Stationen auf die wichtigsten Abschnitte seines Lebens hingewiesen. Dauer: ca. 2 Stunden. Der lange Themenweg führt zu 14 Stationen, beginnend mit dem Geburtshaus, dem Nusserhof, und dauert ca. 4 Stunden.

Genauere Informationen zu den einzelnen Stationen finden Sie im Internet unter:

<https://www.josef-mayr-nusser.it/themenweg>

Das Kath. Bildungswerk bietet kostenlose Führungen an:

am 5. Sept. 2018, am 3. Okt. 2018, am 31. Okt. 2018

Anmeldung im Katholischen Bildungswerk Tel. 0471 306 209

Anregungen zum Ernte-Dank

Lied: Wir pflügen und wir streuen – Alle gute Gabe (GL Nr. 925)

Frei formulieren:

Dank für die Gaben der Natur (Symbol: Körbchen mit Lebensmitteln)

Dank für die vielen Menschen, die mitgearbeitet haben, bis wir gute Nahrungsmittel auf dem Tisch haben: Anbau – Ernte – Verpackung – Transport - Geschäfte - Einkauf, Zubereitung

Wir überlegen, woher kommen die Lebensmittel, die wir auf dem Tisch haben? Kaffee, Kakao, Bananen, Gewürze...?

Dank, dass wir Geld haben, Lebensmittel einzukaufen. (Symbol: Geldtasche oder Rente-Zettel)

Wir überlegen: woher kommen **unsere Kleider?** Wie viele Menschen haben mitgearbeitet, diese Kleidungsstücke herzustellen, herzubringen, zu verkaufen? (Symbol: ein Kleidungsstück mit dem Etikett eines fernen Landes)

Woher kommen die technischen Geräte, die wir benützen? Radio, Fernseher, Handy, Waschmaschine, Küchen-Maschinen, das Auto? Wieviele Menschen – fern und nah – haben wohl daran gearbeitet?

Wir danken für unsere Gemeinschaft und für das soziale Netz, das uns trägt. (Symbol: ein Gruppen-Foto oder die persönliche Sanitätskarte)

Wir wollen teilen mit jenen Menschen, die auf der Flucht sind vor Hunger, Naturkatastrophen, vor Krieg und unmenschlichen Lebensbedingungen. (Symbol: Körbchen für eine Geldspende für Hilfsmaßnahmen)

Lied-Vorschlag: Nun danket all (GL 403)

Anregungen für Feier-Beiträge

Für Feiern im Jahresfestkreis und für Geburtstags-Feiern können viele kreative und musische Beiträge vorbereitet werden:

- singen, Lied-Texte zu „Gstanzln“ umdichten
- musizieren, tanzen
- spielen: Scherzspiele, Denkspiele, Geschicklichkeitsspiele usw.
- Rollenspiele, Theaterspiele, Sketche
- lustige Nachrichten zusammenstellen und vortragen
- zum Spaß Horoskope erstellen und bei Geburtstagsfeiern vortragen
- neue Medien nützen und einsetzen
- Quizze vorbereiten
- Pro- und Contra Diskussionen führen - zu einem aktuellen Thema
- Modeschau früher und heute
- Erzählen, wie es früher war: zuhause, in der Schule, als Dienstboten u.v.a.

Besinnung: Perspektivenwechsel

Lesen Sie den Text von oben nach unten und dann von unten nach oben!

Unsere Pfarrgemeinden sind die Hoffnung der Welt.
Nein, Tatsache ist,
dass Gott hier nicht mehr wohnt.
Ich glaube nicht,
dass Freude möglich ist,
dass es sich in der Gemeinschaft besser lebt,
dass wir einander radikal lieben sollen.
Die Wahrheit ist,
dass die Gemeinden kurz vor dem Aus stehen.
Ich weigere mich zu glauben,
dass wir Teil von etwas sind, das über uns selbst hinaus reicht
und
dass wir verändert wurden, um zu verändern.
Es ist doch ganz klar,
dass Armut zu übermächtig ist,
dass Rassismus nicht zu überwinden ist.
Dass das Böse niemals zu besiegen sein wird.
Ich kann unmöglich glauben,
dass Dinge sich in Zukunft zum Besseren wenden.
Es wird sich herausstellen,
dass Gott nicht helfen kann,
und du liegst falsch, wenn du glaubst,
Gott kann.
Ich bin davon überzeugt:
man kann Dinge nicht verändern.
Es wäre eine Lüge, würde ich sagen:
Gott kümmert sich!

Nach einem Text in: Linzer Bibelsaat Dezember 2015/Nr.135

Buchempfehlungen:



„Gezählte Tage sind kostbare Tage ein Erfahrungs- und Mutmachbuch“

von Meinhard Feichter

Dieses Buch richtet sich an Menschen, denen eine schwere Krankheit oder ein anderer Schicksalsschlag ins Leben gepfuscht hat. Meinhard Feichter will aufzeigen, dass sich in vielen Ausnahme-Situationen Wege – oft Seitenwege oder Grenzwege – entdecken und zu Auswegen verbreitern lassen und dass es sich lohnt, der Hoffnung Raum zu geben und dem Leben bis zum letzten Atemzug seinen Sinn abzuringen. Einfühlsame und ausdrucksstarke Gedichte von Ulrich Schaffer ergänzen die Gedanken und Erkenntnisse des Autors, während Musikempfehlungen mit Links zum Innehalten anregen.

Dieses Buch ist ein wertvolles Geschenk für sich selber und für andere. Es eignet sich für kurze Besinnungen bei Seniorentreffen. (Athesia 2018)

Hier noch ein Hinweis auf die ZDF-Sendung über Meinhard Feichter, die noch kurze Zeit im Internet zu sehen ist. (12 Min.)

<https://www.zdf.de/verbraucher/volle-kanne/leben-mit-knochenmarkkrebs-100.html>



Umweltzyklika von Papst Franziskus: „Laudato si“

Das päpstliche Schreiben an die ganze Welt

Im Vatikan fand eine internationale Umweltkonferenz statt zum Thema „**Das gemeinsame Haus und die Zukunft unseres Lebens auf der Erde retten**“. Das Buch von Papst Franziskus fand große Beachtung. Es zeigt den Zusammenhang auf zwischen Ökologie der Natur und der des Menschen. Um den möglichen Zusammenbruch des Lebens auf der Erde zu verhindern, braucht es Maßnahmen und Motivation: Die ganzheitliche Ökologie zeigt, dass alles mit allem verbunden ist. Der Mensch muss Hüter der Erde sein. Der Schrei der Erde trifft immer die Schwächsten der Menschheitsfamilie am stärksten. Der Papst greift in seiner Umweltzyklika aktuelle Probleme auf: den Klimawandel, die Verdrängung der Artenvielfalt, das Trinkwasser. Er wendet sich an alle Menschen guten Willens und erklärt, warum eine ökologische Umkehr auch eine soziale Gerechtigkeit bedeutet. Die rücksichtslose Ausbeutung natürlicher Rohstoffe auf Kosten ärmerer Länder ist eine ökologische Schuld.

Buch im Herder-Verlag – oder im Internet zum Herunterladen:

Enzyklika Laudato Si' von Papst Franziskus über die Sorge für das gemeinsame Haus

Informieren Sie die Senioren über neue Regelungen

- **Landesbeiträge für Niedrigrentner:**
Zuschuss für Wohnnebenkosten und Miete.
Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrem Sozialsprengel.
- **Südtirol Pass – Abo** (Informationen dazu siehe Kompass September 2018)
- **SPID – die digitale Identität** siehe den Hinweis im Kompass vom Juli 2018 und im Seniorenrundschreiben vom April 2018

KVW Bildungsbroschüre

Ein vielseitiges KVW Bildungsangebot steht Ihnen zur Verfügung. Auf Anfrage senden wir Ihnen die neue Bildungs-Broschüre. Sie liegt auch in den Bezirksbüros auf oder kann bei den Gebietstagungen abgeholt werden. Unsere Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gerne bei der Planung, Durchführung und Abrechnung der Kurse und Vorträge.

Infoabend für die Ausbildung zum/r Tanzleiter/in „Tanzen ab der Lebensmitte“ am Do. 20.09.2018 von 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Pastoralzentrum in Bozen, kleiner Pastoralsaal

Ausbildung zum/r Übungsleiter/in für „Bewegung bis ins Alter“

Vom Mi. 19.09.2018 bis zum Sa. 14.09.2019

Ort: Bürgerheim, Brixen

Informationen im KVW Seniorenbüro. Anmeldungen sind noch möglich.

Senioren-Rundschreiben

Besprechen Sie die Anregungen mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und geben Sie wertvolle Anregungen an Interessierte Senioren und Seniorinnen weiter.

Nützen Sie auch den **Schaukasten**, um Hinweise und Einladungen anzuschlagen.

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: KVW Senioren Büro
Tel. 0471 309 175;
Verfasser: Maria Kußtatscher, Monika Medwed

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