



Inhalt:

- Leitgedanke und Termine
- „GesundheitsvorSorge“ mit Herz Hirn Humor
- Anregungen von der Seniorentagung
- Tagung zur Patientenverfügung
- Kalender 2019

Leitgedanken



Liebe Mitarbeitende in der Senioren-Arbeit!

Der Stern der Weihnacht begleite uns in das neue Jahr und möge uns Orientierung sein.
Ich wünsche uns allen eine gesegnete Zeit mit Frieden im Herzen und rundherum!

Mögen wir interessante Weiterentwicklungsmöglichkeiten entdecken, Lebensfreude genießen und weiterschicken!

Es macht Sinn, sich für Menschen einzusetzen und einander das Leben zu verschönern.

Die Freiwilligen-Arbeit ist ein Geschenk für die Gemeinschaft. Es ist nicht alles kaufbar und bezahlbar. Wir können einspringen, wo Unterstützung gebraucht wird und konkrete Hilfe leisten. In jeder Notsituation bewirkt mitmenschliche Nähe große Befriedigung. Der Mensch ist für den Menschen die beste Medizin.

Die Seniorentagung am 10. Nov. 2018 war eine Bereicherung für alle Teilnehmenden. Im Tätigkeitsbericht wurde für die große Leistung der Ehrenamtlichen in den Seniorenklubs gedankt, die sich regelmäßig treffen, um Gemeinschaft zu ermöglichen, sich weiterzubilden, wertvolle Hinweise zu erfahren, Feste zu feiern, Wanderungen und Ausflüge zu machen. Das anregende Referat von Dr. Reinhard Feichter werden wir in gekürzter Form anfügen: Gesundheitsvorsorge für Herz – Hirn – Humor.

Die Interessensgruppen zeigten kurz etwas von ihren Angeboten: Bewegung bis ins Alter, Senioren online, Theaterspiel und Tanzen ab der Lebensmitte.

Der scheidenden Landesrätin Dr. Martha Stocker wurde gedankt für Ihre langjährige Arbeit in der Politik und für die gute Zusammenarbeit.

Viel Freude und Genugtuung in Ihrer Arbeit füreinander!

Maria Kusstatscher

Landesvorsitzende der Senioren im KVW

Termine Bezirkstreffen im April 2019

Im April laden wir Sie wieder ein zu den Bezirkstreffen (nicht im März – wie bisher.) Der neue Senioren-Beauftragte von der Diözese, Dr. Josef Torggler, wird als Referent zu unserem gewünschte Thema reden: Umgang mit Kränkungen, Schuld und verzeihen. Anschließend ist wieder der Erfahrungs-Austausch untereinander geplant, der immer wieder neue Ideen aufzeigt.

Zeit: Mo. 01.04.2019 von 14:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Di. 02.04.2019 von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 6

Zeit: Do. 04.04.2019 von 14:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Zeit: Fr. 05.04.2019 von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Zeit: Mi. 10.04.2019 von 14:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Schlanders, KVW Kursraum, Hauptstraße 131

Zur Teilnahme werden herzlich eingeladen die Seniorenklubleiter/innen, die Mitarbeiter/innen und weitere Interessierte in der Seniorenarbeit.

Neuer Lehrgang für die Seniorenarbeit

Im Februar beginnt ein Lehrgang für Seniorenclub-Leiter/innen und -Mitarbeiter/innen und für weitere Interessierte in der offenen Seniorenarbeit. Werben Sie für die Teilnahme. Es können auch jene teilnehmen, die bereits in der Seniorenarbeit tätig sind. Sie können auch nur einzelne Module besuchen.

Termine: 06.Februar 2019, 13. März 2019, 10. April 2019, 15. Mai 2019,
11.September 2019 und 16. Oktober 2019
Kosten: 160,00 EUR/150,00 EUR für KVW-Mitglieder

„GesundheitsvorSorge“ mit Herz Hirn Humor

Vortrag von Reinhard Feichter anlässlich der
KVV-Tagung am 10.11.2018
Im Pastoralzentrum Bozen



Worauf kommt es (uns) an im Leben? Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst **lange zu leben**. Die durchschnittliche **Lebenserwartung** liegt heute bei Mitte 80 Jahren. Geht höhere Lebensdauer auch automatisch mit mehr gesunden Lebensjahren einher? Eine „Gesunde Lebenserwartung“ ist letztlich entscheidend. Wir wollen ja mit hoher Lebensqualität gesund älter werden! Aber wovon hängt es ab, auf wie viele gesunde Lebensjahre wir uns freuen können? Einige vertiefende Gedanken dazu:

Es gibt den natürlichen Alterungsprozess – auch wenn sich alle Zellen ständig erneuern. Lebensalter und Lebensweise hängen eng zusammen. Starkes Übergewicht & Lebensstil bringen das Risiko von chronischen Stoffwechsel-Erkrankungen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), erhöhte Blutfettwerte, Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und Bluthochdruck. Weiterhin werden Skelett- und Muskelerkrankungen, Krebsleiden und Demenzerkrankungen maßgeblich durch den Lebensstil beeinflusst. Und bei Übergewicht ist nicht nur das körperliche Übergewicht entscheidend. Wir neigen dazu, viel seelisches und geistiges Übergewicht mit uns herumzutragen in Form von Ärger, Sorge, Ängsten. Vieles hängt von unseren Einstellungen ab. Die gute Nachricht auch hier: Wenn wir uns sorgfältig um Körper, Geist und Seele kümmern, können wir viel von dem unnötigen und „das-Leben-schwer-machendem“ Gewicht und unnötigen Ballast (ob aus Kindheit oder Alter) ablegen und auch die Verfallserscheinungen stark verlangsamen und reduzieren!!

- Eine goldene Regel: **Gesund essen und Übergewicht** (auf allen Ebenen) **vermeiden**. Viele Erkrankungen sind vermeidbar durch gesunde, vollwertige Ernährung und genügend Flüssigkeitsaufnahme, sie hat direkte Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Eine weitere goldene Regel: **Regelmäßige körperliche Bewegung – sich fit halten!** Fittes Altern → mit täglicher körperlicher Aktivität. Muskel- und Knochenmasse → wird erhalten. Das Risiko chronischer Erkrankungen wird vermindert (→ Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, Darmkrebs, Osteoporose, Rückenbeschwerden und Übergewicht.)

Regelmäßige **körperliche Bewegung** ist die **kostengünstigste & effektivste Präventivmaßnahme!** Konkret: **Täglich ins Schwitzen** kommen. Ein **Mindestmaß an Bewegung** liegt bei einer **halben Stunde** Bewegung täglich oder an mindestens an **drei Tagen pro Woche**. Ein einfacher Weg zur Gesundheit ist ein belebender Spaziergang im Wald.

- **Hirn - Verstand - Kopf - Wille - Geist**

Oscar Schellbach – erstellte bereits vor über 90 Jahren einen Bestseller-Kompass gelingender Lebenskunst. Eine zentrale Aussage: Dass wir aus Gottes Liebe die Freiheit der Entscheidung haben, ist der Schlüssel aller Geheimnisse.

Lebensführung ist die Frucht unseres Tuns. Und das Tun ist die Folge unseres Denkens.

Wir sollen ein Segen sein, für uns, für andere und für diese Welt, indem wir vieles bewusst zum Erblühen bringen.

Dies geschieht durch positive Gedanken. Wir können mit jedem **Atemzug** gute Gedanken installieren, jeden Morgen und Abend uns neu einstellen. Beim **Schlafengehen** Ballast abstreifen & **Dankbarkeit** tanken. **Die Gesundheit muss zuerst in der Idee geboren werden.** Affirmationen wie „Ich schaff das – ich mach das“ machen alles leichter möglich. Unabänderliches und Abänderliches - es gibt immer Beides. Auf Zweiteres sollten wir uns konzentrieren und da und dort **scheinbar Unmögliches MÖGLICH MACHEN!** Deshalb nicht lang grübeln, sondern Ballast abwerfen und das Gute vermehren – in Gedanken, Worten und Werken.

Vertrauen gibt **Mut und Seelenstärke** und die **Kraft zum Können und Gelingen.** Deshalb dürfen wir vertrauensvoll und lebensfroh leben und Menschen begegnen.

- **Seele - Humor - Umsetzung**

Immer wieder feine Möglichkeiten für **schelmischen und liebevollen Humor** finden. **Mit heiterer Gelassenheit die täglichen Herausforderungen meistern.** Probleme wird es immer geben und werden immer wieder kommen. Entscheidend ist: **WIE** gehe **ICH** mit ihnen um? Probleme zeigen mir den Stand meiner Reife und Gelassenheit im Umgang mit Dingen, Situationen und Menschen. Es sind unsere täglichen Herausforderungen. **Humor ist die Fähigkeit** und Bereitschaft, auf bestimmte **Dinge heiter und gelassen zu reagieren.** **Humor ist die Begabung** eines Menschen, der **Unzulänglichkeit der Welt** und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit **heiterer Gelassenheit** zu begegnen. „Nimm dich nicht so wichtig!“ sagte sich auch **Papst Johannes XXIII** und sagt es auch uns. Weiters meint er – grad auch in Hinblick auf Umsetzung: Besser bei einem Vorsatz bleiben – und sich nicht zu viele gleichzeitig vornehmen. Deshalb: Jeden **Morgen** einen guten **Leitgedanken** für den ganzen Tag fassen! Der Tagesanfang entscheidet über den restlichen Tag. Für eine gute Umgebung sorgen: suche dir eine unterstützende **Gemeinschaft.** Gute Gewohnheiten und **Rituale im Alltag** sind eine große Hilfe. Auch **kleine Schritte** führen ans Ziel. Auch dürfen wir mit mehr Bewusstheit **UNSERE glücklichen Wege** finden: wo tanke ich meinen Energiefass gut und bewusst auf? Welches sind meine Quellen im Alltag?

Gute Gewohnheiten bedeuten Lebensglück und Lebensqualität!

Schritte zu guten Gewohnheiten: Einen klaren Vorsatz fassen. Einen **inneren Raum** reservieren, in den man sich in belastenden Situationen zurückziehen kann, um Abstand zu gewinnen.

Konsequente Selbstbeobachtung und Reflexion -auch durch ein „Gewohnheitstagebuch“. Eine Veränderung der **Gewohnheiten vornehmen** in Richtung „weniger ist mehr“. „**Ablegen**“, von nicht mehr wichtigen Einstellungen. Eingeübtes kann wieder abgelegt werden. Eine gute Gewohnheit ist verknüpft mit einer **innerer Haltung, die Wiederholung ist das Herzstück!**

Ein Leitsatz könnte somit sein: **Starte wo du bist, nutze was du hast, mache was du kannst.** Es ist nie zu spät für einen neuen Weg, oder „sportlich“ ausgedrückt: **die zweite Halbzeit ist entscheidend...!**

Eine ganzheitliche Gesundheit braucht eine tatkräftige Umsetzung dessen, was wir wissen.

Ich wünsche Ihnen die gute Umsetzung zumindest einer dieser Anregungen und viele bewegende Tage mit viel **Herz, Hirn, Humor!**

Reinhard Feichter

Bozen, 10.11.2018



Tagung – Unterlagen aufgelegt

Wir haben bei der **Seniorentagung** viele interessante **Themen zum Mitnehmen** und zum Austeilen aufgelegt. Auf Anfrage können wir sie Ihnen auch mit E-Mail zusenden.

- Öffentliche Hilfen für Senioren – Übersicht
- Sozial-Lotsen geben nützliche Informationen weiter
- Großeltern sind wichtig
- Welche Dokumente und Zettel muss ich aufbewahren?
- Stammbaum erstellen und Vorlage
- Testament verfassen: grundsätzliches Wissen
Erbfolge mit Testament – Erbfolge ohne Testament – gesetzliche Regelungen
- Patientenverfügung: kurzer Überblick und Hinweis auf Informationen im Internet
Hinweis auf die Tagung am 28.11.2018 mit Primar Herbert Heidegger
- Mappe der „Caritas Hospiz“: „Meins für euch“ mit den Broschüren:
Meine Erbschaft – mein Testament. Meine bürokratischen Dinge.
Meine gesundheitliche und soziale Vorsorge. Sachwalterschaft.
Meine Verabschiedung. Meine Spuren.
- Broschüre der Kath. Frauenbewegung: Nahe sein in Krankheit und Tod
- Senioren-Pastoral – Angebote der Diözese, Amt für Ehe und Familie
- KVV Hilfsfond
- KVV Reise-Programme
- Buchtipp-Liste und Bücher zur Ansicht:
 - Meinhard Feichter: Gezählte Tage sind kostbare Tage. Athesia
 - Man sieht nur mit dem Herzen gut. Gedanken zum Wohlfühlen. Benno Verlag
 - Hildegard von Bingen: Tu deiner Seele etwas Gutes. Benno Verlag
 - Elisabeth Lukas: In der Trauer lebt die Liebe weiter. Kösel Verlag
 - Regina Betz: Wer älter wird, sieht tiefer. Verlag Neue Stadt – LebensWert
 - Lothar Seiwart: Das neue Zeit-Alter. Warum es gut ist, dass wir älter werden. Ariston
 - Bonnie Ware: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Goldmann
- Liedermappe in Großdruck

Tagung zur Patientenverfügung

Am 28.11.2018 fand diese im Pastoralzentrum in Bozen statt.
Referent war Primar Dr. Herbert Heidegger von der Ethikkommission.

Hier einen kurzen Überblick über die wichtigsten Inhalte des neuen Gesetzes:
Personen schreiben eine Patientenverfügung für den Fall, dass sie nicht mehr entscheidungsfähig oder kommunikationsfähig sein sollten aufgrund von Krankheit, Alter oder des bereits eingetretenen Sterbeprozesses. Ärzte, Pfleger und Angehörige werden in schwierigen Entscheidungssituationen durch eine vorliegende Patientenverfügung entlastet, weil sie über die Wertvorstellungen und den Willen des Patienten / der Patientin informiert werden. Eine Patientenverfügung ist nur ein Hilfsmittel, es können nie alle möglichen Eventualitäten berücksichtigt werden. Der Arzt ist verpflichtet, den in der Verfügung ausgedrückten Willen des Patienten in sein Urteil mit ein zu beziehen.

Die direkte Euthanasie, Tötung auf Verlangen oder Beihilfe zu Suizid, ist aus sittlichen Gründen immer abzulehnen. Es geht aber um die Befürwortung von palliativer Medizin und Schmerzbekämpfung, um Wiederbelebungs- Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Stillstand, um künstliche Ernährung und Versorgung mit Flüssigkeit, um künstliche Blutwäsche und chirurgische Noteingriffe, um die Nutzung des Leichnams für Organtransplantationen, um die Bestattung des Leichnams, um Ernennung von Vertrauenspersonen.

Information zum Thema Patientenverfügung im Internet:

- Landesethikkomitee: Patientenverfügung – Gesundheitliche Vorsorgeplanung Staatsgesetz vom 22. Dez. 2017, Nr. 219
- www.provinz.bz.it/gesundheit-leben/gesundheit/komitees-kommissionen-netzwerke/patientenverfuegung.asp

Das Staatsgesetz vom 22. Dez. 2017, Nr. 219 sieht die Patientenverfügungen als Instrument zur Vorausplanung von Behandlungs-Entscheidungen am Lebensende

Mitteilung vom Senioren-Büro:

Unsere Mitarbeiterin, **Monika Medwed**, wird ihren Aushilfsdienst mit Jahresende beenden. Neue Mitarbeiterin ist: **Julia Troi**. Sie wird im Seniorenbüro anwesend sein: am Montag und Mittwoch nachmittags, am Dienstag, Donnerstag und Freitag vormittags.

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 & Julia Troi

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

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Di Neujahr	1 Fr	1 Fr	1 Mo Bezirkstreffen Meran	14 1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa
2 Mi	2 Sa	2 Sa	2 Di Bezirkstreffen Bozen	14 Do	2 So Feiertag Italien
3 Do	3 So	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo 23
4 Fr	4 Mo	6 4 Mo Rosenmontag	10 4 Do Bezirkstreffen Brixen	4 Sa	4 Di
5 Sa	5 Di	5 Di	5 Fr Bezirkstreffen Bruneck	5 So	5 Mi
6 So Heilige Drei Könige	6 Mi	6 Mi	6 Sa	6 Mo 19	6 Do
7 Mo 2	7 Do	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr
8 Di	8 Fr	8 Fr	8 Mo 15	8 Mi	8 Sa
9 Mi	9 Sa	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So Pfingsten
10 Do	10 So	10 So	10 Mi Bezirkstreffen Schlanders	10 Fr	10 Mo Pfingstmontag 24
11 Fr	11 Mo	7 11 Mo	11	11 Do	11 Sa
12 Sa	12 Di	12 Di	12 Fr	12 So Muttertag	12 Mi
13 So	13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo 20	13 Do
14 Mo 3	14 Do	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
15 Di	15 Fr	15 Fr	15 Mo 16	15 Mi	15 Sa
16 Mi	16 Sa	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
17 Do	17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 25
18 Fr	18 Mo	8 18 Mo	12 18 Do	18 Sa	18 Di
19 Sa	19 Di	19 Di	19 Fr Karfreitag	19 So	19 Mi
20 So	20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo 21	20 Do
21 Mo 4	21 Do	21 Do	21 So Ostern	21 Di	21 Fr
22 Di	22 Fr	22 Fr	22 Mo Ostermontag 17	22 Mi	22 Sa
23 Mi	23 Sa	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So
24 Do	24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo 26
25 Fr	25 Mo	9 25 Mo	13 25 Do Feiertag Italien	25 Sa	25 Di
26 Sa	26 Di	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi
27 So	27 Mi	27 Mi	27 Sa	27 Mo 22	27 Do
28 Mo 5	28 Do	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr
29 Di		29 Fr	29 Mo 18	29 Mi	29 Sa
30 Mi		30 Sa	30 Di	30 Do Himmelfahrt	30 So
31 Do		31 So Beginn der Sommerzeit		31 Fr	

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