



KVV Senioren - Rundschreiben

KVV Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvv.org

Mai 2019

Inhalt:

- Erfahrungsaustausch von den Bezirkstreffen
- Gedanken zum Pfingstfest: Die Gaben des Geistes
- Bewegung bis ins Alter
- Sicherheit zu Hause und Unterwegs
- Allgemeine Informationen

Leitgedanken

Die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen. (Romano Guardini)

Im April 2019 waren im ganzen Land die Bezirkstreffen der Seniorenclubleiter und Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit.

Während wir in den Medien täglich mit vielen schlechten Nachrichten aus aller Welt konfrontiert werden, erlebten wir die große Freude, sehr vieles zu hören, was draußen in den Orten für ältere Menschen durch Freiwillige angeboten wird: Gesellige Treffen, Aufmerksamkeit füreinander, Bereitschaft zum Mithelfen (bei den wöchentlichen Treffen oder alle 2 Wochen oder 4 Wochen), Weiterbildung, gemeinsam Pläne umsetzen, politisch mitdenken und mitentscheiden. Das sind große Geschenke für die Gesellschaft!

Lesen Sie auf den nächsten Seiten die vielen interessanten Tätigkeitsberichte beim Erfahrungsaustausch der Seniorenclubleiter. Vielleicht können Sie einige neue Anregungen auch für Ihre Arbeit entdecken. Halten Sie Kontakt mit anderen Seniorengruppen und machen sie einige Angebote auch gemeinsam.

Im Seniorenbüro können sie um verschiedenste Unterlagen anfragen, wir senden sie Ihnen digital zu. E-Mail: senioren@kvv.org - Tel. 0471 309175

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Zeit im Sommer!

Jetzt in der Zeit der EU-Wahlen wäre es besonders aktuell, den **Europa Besinnungsweg** oberhalb von Brixen meditierend zu gehen (vom Kinderdorf zum Cyrill-Kirchl). Das geeinte Europa ist das unglaubliche Geschenk der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts nach den Jahrhunderten der nationalen Auseinandersetzungen. Was Europa jetzt braucht, sind Europäer. Menschen, die zwar ihre angestammte Heimat lieben, aber in diesem gemeinsamen Haus Europa zusammenfinden und daran weiterbauen wollen. (Leo Munter)

Maria Kußtatscher

Landesvorsitzende der Senioren im KVV

Erfahrungs-Austausch bei den Senioren-Bezirkstreffen im April 2019

Zusammenfassung der Tätigkeiten in den Seniorenklubs und in den offenen Veranstaltungen für alle Interessierten ab „60+“

Es wurde berichtet über:

- Regelmäßige Treffen: wöchentlich oder alle 2 Wochen oder monatlich
- Feste feiern im Jahreskreis. Neue Anregungen dazu sind erwünscht.
- Geburtstage und Jubiläen feiern
- Krankensalbung durch einen Priester, Segnungsfeiern auch von Laien
- Kranke besuchen, beten für Verstorbene
- Geschenk an Angehörige: Die Trauermappe der Kath. Frauenbewegung „Nahe sein in Krankheit und Tod“
- Andachten: im Mai, im Advent, in der Fastenzeit u.a.
Gewünscht wurden Anregungen für kurze neue Gestaltungsmöglichkeiten von Besinnungen. Im neuen Gotteslob sind gute Anregungen zu finden; einzelne SC geben gerne ihre neuen Andachtsformen weiter.
- Singgruppen, alte bekannte Lieder singen, siehe: vorbereitete Singmappe von MK (kann auf Anfrage im Seniorenbüro auch digital zugesandt werden)
- Wandergruppen
- Kartenspielen
- Bewegungs-Übungen – auch einzeln für zuhause oder Kurse organisieren: Bewegung bis ins Alter, Tanzen ab der Lebensmitte
- Spiele-Nachmittage
- Kontakte pflegen mit Kindern und Jugendlichen z.B. Einladung der Kindergarten-Kinder oder der Firmlinge.
- Ältere zeigen Jüngeren das Stricken, Sticken, Nähen, Klöppeln; Kochrezepte austauschen usw.
- Den Bürgermeister und Mitglieder des Gemeindefachausschusses einladen: Anliegen vorbringen, neue Pläne von ihnen hören.
- In einigen Orten werden Sprachübungen für Asylanten angeboten.

Interessante Themen für Gesprächsrunden und Vorträge

- Weißes Kreuz – Hausnotruf; Erste Hilfe
- Carabinieri informieren über: Vorsicht vor Einbrüchen
- Filme ausleihen in der Landesfilmstelle in Bozen, Andreas Hofer-Str. 18
Siehe Katalog: www.medien-ausleihen.it Tel.: 0471 412910
E-Mail: barbara.weis@provinz.bz.it
- Gesundheitsvorsorge, bewährte Hausmittel und Kräuter

- Patientenverfügung. Referenten: Hausärzte u. a. Fachreferenten
- Testament machen. KVW-Bildung vermittelt Referenten. (Auf Anfrage erhalten Sie im Seniorenbüro eine Übersicht über das allgemeine Wissen zum Thema)
- Die Mappe der Caritas „Meins für euch“ vorstellen und besprechen. Themen der Broschüren: Tel Nr. Caritas 0473043300
- Eine Theatergruppe einladen über Maria Thaler: z.B.: Achtung Sturzgefahr; Umsteigen- aussteigen Tel. 3395996492
- Themen: Mit Humor geht alles leichter
- Neue Sinn-Möglichkeiten in den reiferen Jahren entdecken
- Aktuelle politische und kirchliche Themen besprechen

Ausflüge mit Führungen

- Pharmaziemuseum Peer in Brixen (Tel. 0472 209112)
- Den Südtiroler Landtag besuchen (Tel. 0471 946 207)
- Führung in der RAI für KVW-Ortsgruppen (Tel. 0471 902111)
- Planetarium in Gummer (Tel. 0471 610020)
- Die Tierwelt in Tisens (Tel. 0473 920936)
- Villanders: das Bergwerk besichtigen. Mit dem Bus von Klausen nach Villanders fahren bis zur Zilderer Kehre, dann 10 Min. ebener Fußweg bis zum „Elisabeth Stollen“. Anmeldung: info@bergwerk.it; Tel. 345 3115661
- In Teis: das Mineralien-Museum ansehen (Tel. 0472 844522)

Wanderungen, Besichtigungen

- Kennst du deine Heimat? Südtirol kennen lernen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln dorthin fahren.
- Für diejenigen, die nicht gut zu Fuß sind, Fahrmöglichkeit organisieren.
- Besinnungswege in Südtirol: z.B. Europa – Besinnungsweg oberhalb von Brixen, Franziskusweg hinter Sand in Taufers, der Weg des Dialogs in St. Ulrich, Besinnungsweg in Naturns, Familien-Besinnungsweg in Vöran und viele andere.
- Josef Mayr-Nusser - Themenweg in Bozen: www.josef-mayr-nusser.it/themenweg
- Museen besichtigen und Kunstdenkmäler
- Törggelen im Herbst

Weitere Angebote:

- In einigen Orten werden Sprachübungen für Asylanten angeboten.
- DIA-Vorträge, z.B. wurden Lichtbilder vom HI. Land gezeigt
- Vorführung des Papst-Films: „Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes. Die Welt braucht Hoffnung.“ Dieser Film ist im Buchhandel erhältlich (16,99 €) oder er kann auch im KVW-Senioren-Büro ausgeliehen werden. Dieser kann auf einem PC gezeigt werden oder mit Beamer projiziert werden.
- Selber Theater spielen und Sketchs erfinden, Theaterbesuche

- Zusammenarbeit mit anderen Verbänden: z.B. im Bildungsausschuss Gemeinsamkeiten planen, mit den Senioren des SBB Vorträge und Informations-Nachmittage zu aktuellen Themen organisieren, abwechselnd für die Marende sorgen.
- Zusammenarbeit mit Nachbargemeinden, um einen Bus für eine Fahrt voll zu bekommen
- Pflegebedürftige zuhause abholen, um mit ihnen einen Ausflug zu machen.
- Hilfe anbieten in Familien für Kinderbetreuung, oder sich kümmern um Angehörige von Pflegebedürftigen, diese zwischendurch entlasten.
- Einstieg in die digitale Welt des Internets und der Kommunikation mit E-Mail (elektronische Post) Einladung von ehrenamtlichen Helfern über das KVV-Seniorenbüro

Auch vor Ort Treffen anbieten: Pensionierte helfen einander z.B. in der Orts-Bibliothek, wo ein öffentliches WLAN ist (drahtloser Zugang zum Internet)

Informieren über die neue digitale Identität SPID und Hilfen anbieten zur Registrierung. Information über die neue digitale Identität SPID und Hilfestellungen beim Registrieren. Beim KVV kann um freiwillige Helfer angefragt werden.

- Lichtbilder zeigen über Tätigkeiten im SC und lernen mit dem Power-Point-Programm umzugehen. Wir Senioren zeigen einander das Gestalten solcher PP-Lichtbilder.
- Verschiedene Interessensgruppen einladen, um jüngere Senioren anzusprechen.
- Die Caritas bietet Gratis-Fahrten an irgendwohin zu kommen oder Angehörige zu besuchen „Mein letzter Wunsch“ Tel. 0471 304300 oder E-Mail: info@caritas.bz.it

Richard Kienzl verwies auf die Voraussetzungen für die Abrechnung der genehmigten Beiträge und auf die elektronischen Rechnungen.

Er dankte für die vielen ehrenamtlichen Stunden.

Maria Kusstatscher dankte allen Anwesenden für die wertvolle Arbeit zum Wohle der älteren Menschen, die dadurch Gemeinschaft erleben, Kontakte pflegen, einander besuchen und aushelfen, wenn es gebraucht wird. So können sie den 3. Lebensabschnitt sinnvoll genießen und gestalten, sich weiterbilden und erworbene Fähigkeiten einbringen.

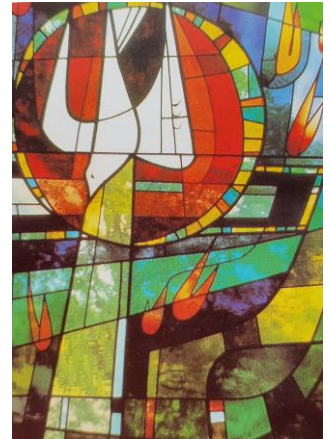
Informationen und Adressen erhalten Sie im KVV-Seniorenbüro.

Wir ersuchen Sie, uns einige gute Fotos zu senden, für eine Lichtbilderpräsentation bei der Senientagung am 9. November. Es geht darum, die vielen verschiedenen Tätigkeiten in der Seniorenarbeit in Bildern zu zeigen.

Wir ersuchen Sie, auf ihren Ausschreibungen auch das KVV Senioren Logo der Sonnenblume links oben anzubringen. (Siehe Seite 1)

Gedanken zum Pfingstfest:

Die Gaben des Geistes



Der Geist erleuchtet, macht weise, hellsehend,
bewirkt die Gabe der Heilung
stärkt, ermutigt, begeistert,
macht lebendig, befreit Gefangene aller Art.

Der Geist bewegt den Menschen,
er führt ihn weiter, überträgt ihm Verantwortung und Freiheit

Der Geist verändert, verwandelt den Menschen

Der Geist macht uns fähig für Neues:

er ist der Augenöffner,
und Zukunftsöffner.

Der Geist öffnet unsere Sinne

damit wir besser hören, sehen
oder Winke wahrnehmen.

Gehorsam kommt von: hören, hinhören, angesprochen werden.
Wir können in Freiheit darauf reagieren und antworten.

Die Früchte des Geistes sind: (Paulus im Galaterbrief)

Liebe, Freude, Friede, Langmut, Milde, Güte, Treue,
Sanftmut, Enthaltbarkeit.

Die Früchte des Geistes sind:

die dienenden, nützlichen, alltäglichen,...
einfach die christliche Liebe im Alltag verwirklichen.

Die besonderen Geistesgaben werden auch „Charismen“ genannt.



Bewegung bis in Alter
ist ein gezieltes Bewegungsprogramm
für Personen ab der Lebensmitte.

Unsere Kursleiterinnen haben ihr Ausbildungszertifikat nach dem Programm des Deutschen Roten Kreuzes erworben. Sie sind fachlich und sozial kompetent und bilden sich auch kontinuierlich weiter.

In unserer Arbeitsgemeinschaft gibt es über 50 Referentinnen, welche in ganz Südtirol abwechslungsreiche Gymnastikkurse mit auf die Kursteilnehmer abgestimmten Übungen anbieten. Neben der Bewegung werden zusätzlich auch die Koordination und das Gedächtnis trainiert.

Unser Gymnastikprogramm:

- stärkt die Persönlichkeit
- vermittelt Sicherheit
- schult Koordination und Gedächtnis
- verbessert und erhält die Beweglichkeit der Gelenke
- steigert die Muskelkraft
- regt Kreislauf und Atmung an
- beeinflusst positiv den Blutdruck
- fördert den Knochenaufbau und beugt so Osteoporose vor
- macht Spaß

Die Übungen werden aufbauend auf das vorhandene Leistungspotential der Teilnehmer abgestimmt. Gute Musik und der Einsatz von verschiedenen Handgeräten sorgen für Abwechslung und Spaß.

In den Bewegungsstunden erleben die älteren Menschen Freude in der Gemeinschaft, sie werden wieder sicherer und selbstständiger und fühlen sich als wertvolles Mitglied der Gesellschaft.

Bewegung im Alter bringt die Senioren von der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit und zu mehr Selbstständigkeit. Sie werden wieder unternehmungslustiger und auch interessierter an kulturellen Angeboten.

Kursangebote finden Sie im Internet unter www.bildung.kvw.org

Bei Fragen können Sie sich an das KVV Seniorenbüro in Bozen wenden.

E-Mail: senioren@kvw.org; Telefon: 0471 309175

Messner Grete - Tanzleiterin Sand In Taufers

Sicherheit zuhause

- Wohnung so planen, dass auch alte Menschen gut darin leben können.
- Praktisch ist es, eine Kleinwohnung neben der Wohnung eines Angehörigen zu haben, damit bei Bedarf Hilfe geleistet werden kann.
- Stiegen zur Wohnung oder innerhalb der Wohnung sind für gehbehinderte Menschen ein großes Hindernis.
- Eine Dusche der Badewanne vorziehen.
- Rutschfeste Unterlagen anbringen: in der Dusche, Badewanne, unter Teppich oder Bettvorleger
- Haltegriffe anbringen: bei Duschen, Badewannen, Toiletten
- Handlauf in der Wohnung oder auf dem Weg zur Wohnung anbringen.
- Für genügend Beleuchtung sorgen: im Zimmer (Schalter neben dem Bett), in der Toilette, in den Nebenräumen, im Keller, in der Garage; Gänge nie im Dunkeln zurücklegen.
- Klingeln anbringen, Telefon, Hausnotrufdienst
- Einen nassen Boden gut trocknen; achten, dass kein Öl oder etwas Schmieriges auf dem Boden liegen bleibt.
- Den Wasserboiler so einstellen, dass das Wasser nicht zu heiß wird.
- In der Badewanne zuerst kaltes Wasser einfließen lassen, dann erst heißes, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.
- Niemals im Bett rauchen.
- Nie mit nassen Händen einen Elektrostecker berühren (in der Küche, im Bad, wenn man Elektrogeräte in der Hand hat, wie Föhn, Rasierapparat, Küchenmaschine).
- Vorsorge treffen, damit keine Unfälle passieren!

Sicher unterwegs

- Immer eine Taschenlampe mitnehmen, wenn ich abends auf die Straße gehe, denn die Autofahrer sehen Fußgänger oft nicht oder erst zu spät.
- Am Abend Leuchtfarben bevorzugen: Jacke, Tasche, Stock, Fahrrad
- Handy mitnehmen, um eventuell um Hilfe zu bitten, wenn es passiert.

Nützliche Adressen:

Allgemeine Notrufnummer: 112

KVW Seniorenbüro in Bozen: 0471 309 175

Südtiroler Verkehrsverbund: Info Mobilität Grüne Nummer 840 000 471

Caritas-Telefon-Seelsorge: Grüne Nummer 840 000 481 – ts@caritas.bz.it

Psychologischer Dienst Bozen: Galileo Galilei Straße 2/2 – Tel. 0471 270115

Verbraucherzentrale: Bozen – Zwölfmalgreinerstraße 11 – Tel. 0471 975597 –

www.consumer.bz.it

Finanzielle Sozialhilfe: Informationen und Ansuchen bei den jeweiligen Sozialsprengeln

Südtiroler Krebshilfe: www.krebshilfe.it

Vinzenzgemeinschaft Bozen – Pfarrplatz 27 – 0471 070086

Vormerkung: Seniorentagung am Samstag, 9. Nov. 2019 von 9-12 Uhr im großen Pastorsaal in Bozen. Die Referentin Dr. Inga Hosp spricht zum Thema „Lernen – lachen – lieben“.

Für eine anschließende Lichtbilder-Show über die verschiedenen Tätigkeiten der Seniorenarbeit in den Ortsgruppen bitten wir um Zusendung von einigen guten Bildern an: senioren@kvw.org.

Anregung: Den Papst-Film ansehen:

Dieser mehrmals prämierte Dokumentarfilm vom berühmten Filmemacher **Wim Wenders** aus dem Jahr 2018 ist sehr sehenswert. Im Zentrum stehen die wichtigsten Themen und aktuellen Fragen zu globalen Herausforderungen, ebenso das Reformbestreben des Papstes innerhalb der Kirche.

Der Film können Sie in ihrem Bezirksbüro ausleihen oder in einer Buchhandlung ankaufen (16,99 €). Er kann mit Beamer auf eine weiße Wand projiziert werden oder auf Laptop gezeigt werden.

Buchtipps: Reinhard Haller: Die Macht der Kränkung. Ecowin-Verlag

Konrad Stauss: Die heilende Kraft der Vergebung. Kösel-Verlag.

Diese beiden Bücher können im Seniorenbüro ausgeliehen werden.

Besinnungswege in Südtirol

In der Diözese Bozen-Brixen gibt es viele schöne Besinnungswege. Anregungen sind zu finden unter: https://www.bolzano-bozen.it/images/pdf/besinnungswege_sentieri_pathways.pdf

Treffpunkt Senioren online Café

**SENIOR
ONLINE**

Komm vorbei. Besuchen Sie die neuen Senioren online Cafés in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt.

Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Die freiwilligen BegleiterInnen unterstützen Sie dabei. Bei jedem Treffen beschäftigen wir uns mit einem spezifischen Thema. Im zweiten Teil bleibt bei einem gemütlichen Café genügend Zeit um Raum auf individuelle Fragen einzugehen. Auf Anfrage erhalten Sie weitere Informationen.

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!**

Gerne können Sie auch einzelne Seiten in Ihr Schaufenster hängen.

Herausgeber: KVV Senioren Büro
Tel. 0471 309 175;
Verfasser: Maria Kußbatscher & Julia Troi

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