



KVV Senioren - Rundschreiben

KVV Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvv.org

September 2019

Inhalt:

- Anregungen für die Arbeit mit Seniorenrunden
- Informationen zu Veranstaltungen im Herbst
- Lockerungsübungen
- Engel – Erfahrungen göttlicher Nähe
- Du bist einzig auf der Welt

Leitgedanken

Liebe Mitarbeitende in der Senioren-Arbeit!

Lebens-Sinn verwirklichen macht glücklich

Jeder Mensch wird mit einer Vision geboren, aus welcher sich sein Lebenssinn ableitet.

Diese Vision will immer Positives in der Welt schaffen.

Viktor Frankl schreibt: Der Mensch braucht eine sinnvolle Aufgabe z.B. im Einsatz für das Wohl der Mitmenschen oder für eine gute Sache, Überwindung von Not.

Hans Küng sagte: Menschen, die sich nur um sich selbst kümmern, die verkümmern.

Wer gibt, bekommt viel zurück.

Jeder Mensch hat besondere **Charismen** (geschenkte Geistesgaben) wie:

Die Fähigkeit des Verstehens und der Verständigung, des ganzheitlichen Denkens und

Unterscheidens, die Fähigkeit neue Sichtweisen zu eröffnen und Alternativen aufzuzeigen

Die Fähigkeit Freude und Humor einzubringen, Gemeinschaften zusammen zu führen, Feste zu feiern, aufmerksam miteinander umzugehen, Hilfen anzubieten, Kranke, Sterbende und Trauernde zu begleiten usw. Wir Menschen sind soziale Wesen und gewinnen im Miteinander.

In der politischen Solidargemeinschaft sind bei uns viele gesetzlich geregelte Absicherungen gegenüber Risiken erkämpft worden: im Alter, in Krankheit, bei Pflegebedarf, Lebensminimum u.dgl. Für die Erhaltung solcher sozialen Hilfen müssen wir uns einsetzen! In Amerika z.B. haben ca. 46 Millionen Bürger keine Krankenkassa-Versicherung, behandelt wird nur, wer selbst bezahlt.

Nehmen Sie an den KVV-Bezirkstreffen zum Jahresthema „Ich baue am wir“ im Herbst teil!

Maria Kußtatscher

Landesvorsitzende der Senioren im KVV

Anregungen für die Arbeit mit Seniorenrunden

Beteiligen auch Sie sich am KVV-Jahresthema: „**Arbeit. Macht. Sinn - Ich baue am wir**“.

Nehmen Sie an den Bezirkstagungen im Herbst teil, wo dieses Jahresthema vorgestellt wird und zur konkreten Mitarbeit angeregt wird. Reden Sie in Ihren Gruppen darüber und engagieren Sie sich mit Mut und Zivilcourage an „Not-wendenden“ Verbesserungen!

Bei den **Bezirks-Austauschtreffen** im Frühjahr haben die Seniorenklubleiterinnen und Leiter viele **neue Ideen** vorgestellt. (Siehe im Seniorenrundschreiben vom Mai 2019)

Interessante Themen sind immer:

- **Eine positive Einstellung zum Älterwerden**, damit wir selbst ein reiches Leben führen können, einen vielfältigen, aktiven und wertvollen Lebensabschnitt gestalten können und zugleich die Gesellschaft bereichern können.
- **Gesundheitliche Vorsorge**: wie erhalte ich mich gesund? Richtige Ernährung, Bewegung und Lockerungsübungen, die zur täglichen Gewohnheit werden mögen, genügend frische Luft, Licht und Sonne
- **Wanderungen: Kennst du deine Heimat?**
- **Erste Hilfe - Kurse**
- **Weiterbildung** zu aktuellen gesellschaftlichen Themen, nützliche Informationen weitergeben. Bibliotheken nützen, Filme ausleihen und vorführen, Sendungen im Radio und im Fernsehen nützen
- **Was möchte ich noch verwirklichen?** Wissen und Können weitergeben; Schönes genießen: Natur, Kulturgüter, Reisen
- **Religiöse Bedürfnisse** wahrnehmen und kurze Anregungen bieten

Vorträge und Gespräche von Josef Torggler zu diesen Themen

Dr. Josef Torggler, der Diözesan-Beauftragte für die Senioren, bietet religiöse Gespräche und Vorträge als Psychotherapeut unter anderem zu folgenden Themen an:

Braucht es Religion?, Gibt es ein Leben nach dem Tod?, Symbole der Träume, u.a.

Kontaktdaten – Josef Torggler, Beauftragter der Diözese für Senioren: Tel. 339 5845558,

E-Mail torggler.j@gmail.com

Wertvolle Ehrenämter und Freiwilligendienste übernehmen: als Großeltern, Lernhilfen, Sprachübungen anbieten für Asylbewerber

Mitarbeit in der Pfarrei, in der Gemeinde, Essen auf Rädern austeilen, bürokratische Hilfestellungen, Zeitbank (Arbeitstausch), freiwilliger Sozialdienst (siehe unter:

<http://www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/dritter-sektor/>)

Erzähl-Treffs, Kartenspiel, Spaß an verschiedenen Spielen

Treffs für: „Senioren nützen das Internet“ Freiwillige vor Ort, Senior Online BegleiterInnen und Jugendliche helfen bei Fragen zur Bedienung von Handy und Laptop.

Seniorenklub-Leitung oder auch Angebote für offene Seniorenarbeit.

Einladung zur Seniorentagung

am Samstag, 9. November 2019

von 9- 12 Uhr im großen Pastoralsaal in Bozen.

Die Referentin Dr. Inga Hosp spricht zum Thema
„Lernen – lachen – lieben“.

In der 3. Lebensphase nützen wir vielseitige Möglichkeiten, uns weiter zu entwickeln. Schließlich können wir immer dazulernen, jeden Tag Frohsinn leben und Wohlwollen verschenken.



Anschließend werden Lichtbilder über verschiedenste Angebote in den Seniorengruppen gezeigt. Für die Lichtbilder-Show über die verschiedenen Tätigkeiten der Seniorenarbeit in den Ortsgruppen bitten wir um Zusendung von einigen guten Bildern an: senioren@kfw.org. Geeignet sind Bilder: Feste feiern, Ausflüge, Wanderungen, kulturelle Besichtigungen, Schreibwerkstatt, Senioren nützen das Internet, Vorträge, Krankenbesuche usw. Wir freuen uns auf Ihre Bilder! Für die PPP werden wir die passendsten auswählen.

Eingeladen sind alle Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit, sowie alle interessierten SeniorInnen im KfW. Wir bitten um Anmeldung!

Power Point Präsentationen für den Seniorenklub gestalten

Auf Wunsch von Seniorenklubleiter/innen organisieren wir im Herbst Kurse zum Erlernen, wie man Power Point Präsentationen (PPP) gestaltet. Sie finden in den jeweiligen Bezirksbüros statt.

Bruneck am Freitag, 13.09.2019 von 09:00 – 11:00 Uhr mit Edmund Irschara

Bozen am Dienstag, 17.09.2019 von 09:00 – 11:00 Uhr mit Julius Ossanna

Brixen am Mittwoch, 18.09.2019 von 09:00 – 11:00 Uhr mit Josef Larcher

Meran am Dienstag, 24.09.2019 von 09:00 – 11:00 Uhr mit Wilhelm Prünster

Bitte nützen Sie diese Gelegenheit und nehmen Sie daran teil oder entsenden Sie jemanden! Anmeldung ist unbedingt notwendig! Sofern möglich, eigenen Laptop und Bilder mitbringen. Ansonsten nur zusehen und Notizen machen.

Seminar „Sich Zeit nehmen für sich selbst. Warum und wozu?“

mit dem Psychotherapeut Dr. Paul Hofer aus Bruneck.

Am Mittwoch 09.10.2019 von 09:00 – 12:00 Uhr.

Die wichtigste Beziehung, die wir Menschen im Leben haben, ist die Beziehung zu uns selbst. Wir befassen uns in der Veranstaltung mit dieser Überlegung. Darüber hinaus gibt der Referent wertvolle Inputs, wie wir die Beziehung zu uns selbst stärken können und wir so Gutes für uns selbst und unsere Mitmenschen tun können.

Kursbeitrag: 5,00 € Anmeldung unbedingt erforderlich.

Treffpunkt Senior Online Café

Besuchen Sie die neuen Senior 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 auf individuelle Fragen einzugehen.

Für Termine siehe die KVV Bildungsbroschüre und die Homepage.



Gesünder werden – gesünder bleiben mit Bewegung bis ins Alter

Die Interessensgemeinschaft Bewegung bis ins Alter organisiert am **Samstag 14.09.2019** um 14:00 Uhr im Jakob Steiner Haus in Milland bei Brixen einen Infonachmittag zum Thema Gesünder werden – gesünder bleiben mit Bewegung bis ins Alter.

Anmeldung im KVV Seniorenbüro (Tel. 0471 309 175 oder senioren@kvw.org)



Bildungsbroschüre Herbst 2019

Die KVV Bildungsbroschüre enthält wieder eine Fülle an Kursangeboten die auch Sie interessieren könnte. Auf Anfrage senden wir Ihnen die Broschüre zu, oder blättern Sie im Internet unter bildung.kvw.org.

Anregung: Den Film „Papst Franziskus,, 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. Den Film können Sie in den KVV-Bezirksbüro ausleihen oder in einer Buchhandlung ankaufen (17 €).

Broschüre „Sterbende begleiten“ (von der Erzdiözese München und Freising) erhalten alle Seniorenklubs gratis im Seniorenbüro.

Wir bitten die Seniorenklubs, die geplanten Veranstaltungen immer dem KVV Seniorenbüro zu melden. Tel. 0471 309 175 E-Mail senioren@kvw.org

Neuer Mitarbeiter im Seniorbüro ist ab September Richard Kienzl. Richard ist somit Anlaufstelle und Kontaktperson, für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich Senioren allgemein.

Lockerungsübungen

zur Auswahl für tägliche Übungen

Körper entspannen:

- Durchschütteln: Arme, Beine, Kopf, den ganzen Körper
- Sich recken und strecken – wie beim Aufwachen am Morgen
- Müdigkeit aus den Armen streifen
- Locker laufen

Atmen:

- Ausatmen – und den neuen Atem langsam einfließen lassen
- Bauchatmung: beim Einatmen geht der Bauch heraus, beim Ausatmen hinein
- Kerze ausblasen; Hecheln (wie ein Hund); Zugeräusch nachahmen: Tschü...

Körperhaltung:

- Aufrecht stehen oder sitzen: ins Lot kommen
- Spannen und entspannen:
 - o Faust machen – ausspannen
 - o Zehen einziehen – loslassen
- Körper durchstrecken – zusammenhocken

Kopf:

- Lockern; Hals lockern
- Hals langsam nach rechts drehen, nach links, nach vorne
- In jeder Richtung: ja schütteln, nein schütteln; Kinn: fallen lassen, Kiefer nach rechts und nach links bewegen
- Gummiband-Gesichtsmassage; Mimik spielen
- Augen: nach rechts schielen, nach links schielen, zur Nasenspitze schauen, rundherum schielen
- Wangen: abklopfen, Falten nach außen ausstreifen
- Zunge: nach rechts und links bewegen, vor- und zurückbewegen, lange Nase zeigen

Schultern:

- Heben – senken
- Im Kreis drehen
- Nach vorne ziehen – zurückbewegen
- Nach rechts drehen (und hinten hinunterschauen)
- Nach links drehen (und hinten hinunterschauen)

Oberkörper:

- Abklopfen
- Sich selbst massieren: Nacken und Schulterbereich (immer rechts und links neben der Wirbelsäule)
- Drehen
- Schwingen: vor und zurück, nach rechts und links
- Nach vorne einziehen und wieder aufrichten
- Niederhocken und langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten
- Arme auf Schulterhöhe nach r. und l. drehen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen

Rumpf:

- Nach rechts und nach links bewegen
- Rundherum bewegen; drehen: Oberkörper nach r. und l. bewegen
- Oberkörper seitlich nach r. und l. zu Boden senken
- Sitzend von Boden Seitlich etwas aufheben, niederlegen
- Sitzend vorbeugen und langsam aufrichten

Beine:

- Schwingen: vor – zurück
- Vorne antupfen – hinten antupfen
- Nach vorne hoch schwingen- nach hinten hinausschwingen
- Knie zum Brustkorb ziehen
- Seitlich nach oben schwingen
- Sitzend: Bein seitlich stellen – zurückstellen, Rad fahren (sich an Stuhlrückenlehne halten)
- Oberschenkel massieren
- Mit Fußspitze auf den Boden tupfen, mit Ferse antupfen
- Füße abrollen
- Zehen nach oben einziehen – entspannen
- Füße kreisen

Hände und Arme:

- Faust machen, entspannen
- Finger spreizen, lockern; Die Finger einzeln öffnen und schließen, auf Tisch stellen
- Mit jeder Hand etwas anderes machen
- Schwingen: vor und zurück; Nach oben – nach unten;
- Mühlrad nachahmen; Kreise schwingen
- Unterarme einziehen: Hände von oben auf Schultern legen

Engel – Erfahrungen göttlicher Nähe

Aus dem Buch von Herbert Vorgrimmler, Ursula Bernauer, Thomas Sternberg. Herder 2008

Engel gehörten zu den ältesten Menschheitsüberlieferungen. Sie sind Urbild der Seele. Sie werden als lichtvolle und helfende Gestalten erlebt, als Wesen aus Licht.

Engel sind Boten Gottes. Auch Menschen können ihre Aufgaben wahrnehmen und für andere Menschen Boten Gottes sein.

Sie sind Beschützer und Helfer, Traumkünder und Wegbeleiter, Mittler zwischen Leben und Tod, oben und unten, Botschafter zwischen Gott und Welt.



Engel in der Krypta von Marienberg

Wir können „Engel erleben“:

- als Menschen in unserer Nähe, unvermutet spüren wir ihre Nähe
- in unerwarteter Errettung, tröstender Gewissheit,
- als Gestalten in Nahtod-Erlebnissen
- als plötzliche Erkenntnis
- Engel in der Bibel, im AT im NT
- Die Engel sind viel älter als die Bibel: Gestalten, die einfach als Engel bezeichnet werden
- menschliche Vorstellungen von geheimnisvollen Gestalten, die weit vor der geschichtlichen Zeit an den unterschiedlichsten Stellen der Welt aufgetaucht sein müssen
- Engel-Bilder in der Kunst
- Engelvorstellungen im außerbiblisches Judentum: königlicher Hofstaat mit himmlischen Heerscharen: In der antiken jüdischen Tradition von Qumran werden die Engel in eine kosmische Ordnung von Welt und Mensch eingebunden. (S. 105)
- Die Engel im Islam: im Koran ist häufig von Engeln die Rede
- als Schutzengel, Begleiter, himmlische Freunde
- das Engelthema im kirchlichen Altertum und im Mittelalter
- Die Engel im New Age (S.228) Geo 12/200, 75: Der Engel verkörpert die Urgestalt, das eigentliche Bild des menschlichen Wesens, das, was uns ausmacht. Jeder von uns trägt in sich ein bestimmtes Bild, einen bestimmten Ton, ein bestimmtes Wort, das er ausgestalten muss. Nur dafür lebt er. Ein Mensch, der begreift, wozu er da ist, wäre nach methodologischer Sprechweise begleitet und geführt von seinem Engel. Er bestärkt den Menschen in dem, was er ist und tut.

Am 29. September ist das Fest der Erzengel: Gabriel, Michael und Raffael

Du bist einzig auf der Welt.
Niemand ist wie du.
Unverwechselbar sind deine Fingerabdrücke.
Niemand hat dieselben wie du.
Einmalig sind auch deine Spuren, die du hinterlässt.
So wie du wird nie wieder jemand sein.
Deshalb kann auch niemand deinen Platz einnehmen.
Nur du kannst ihn füllen - mit allem, was dich ausmacht.
Bring dich ein mit deinen Erkenntnissen und Erfahrungen!
(Ulrich Schaffer)

„Was immer du tun kannst
oder träumst, es tun zu können,
fang an damit!
Mut hat Geist, Kraft und Zauber in sich.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

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.

Impressum

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

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