



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

Mai 2020

Inhalt:

- Veränderungen in der Corona-Krise
- Wie erhalten wir uns gesund?
- Neue Möglichkeiten im Internet nützen
- Zum Schmunzeln: Was im Leben zählt
- Lachen ist Medizin: Reisewitze
- Erfindungen der Menschheit – was, wann, wo?
- Buchtipps

Leitgedanken

Was können wir in dieser Zeit der Corona-Krise beobachten?

Plötzlich wurde alles anders. Das Wort „Corona-Epidemie“ wurde langsam allen Menschen bewusst gemacht. Die Medien berichteten täglich über die schlimme neuartige Lungenkrankheit Corona-Virus Covid -19, die sich als Pan-Epidemie über viele Länder ausbreitet. Täglich erfuhren wir in den Medien über so-und-so-viele neue Infizierte, über Verstorbene und auch über Genesene. Um die Gefahr der Ansteckung mit dem Corona-Virus zu vermindern, wurden harte Verordnungen erlassen: alle Veranstaltungen und Gruppenansammlungen mussten abgesagt werden. Geschlossen wurden fast alle Geschäfte, Betriebe, Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen, Hotels und Restaurants, Friseure u.a. berufliche Tätigkeiten. In Kirchen durften keine Gottesdienste besucht werden. Bei Beerdigungen dürfen nur 15 Personen anwesend sein. Die Grenzen wurden gesperrt und ein Reiseverbot wurde eingeführt. Es wurden strenge Ausgangssperren angeordnet. Man durfte nur in dringenden Fällen die Wohnung verlassen. Die Straßen und Autobahnen waren leer wie noch nie. Großeltern und Enkelkinder durften einander nicht mehr treffen, weil die Kinder mögliche Virus-Überträger sein könnten. Somit können die Großeltern zur Zeit auch keine Kinderbetreuung mehr übernehmen. Alle Menschen müssen außerhalb der Wohnung einen Mundschutz tragen und einen Abstand zu anderen Menschen einhalten von 1 bis 2 m. Angehörige in Altersheimen und in Krankenhäusern durften nicht mehr besucht werden, auch nicht Sterbende. Die Isolation ist für viele Menschen sehr schlecht. Sie leiden unter großen Ängsten und Depressionen. Krankenschwestern sagen, dass viele Menschen an psycho-sozialer Verarmung sterben. Die drastischen Isolierungs-Verordnungen sind eine riesige Bedrohung für das soziale Leben.

Wir haben gesehen, dass die Regierungen schnell und radikal Maßnahmen durchsetzen können, wenn sie wollen.

Und was erleben wir Positives in dieser Zeit?

Durch die sozialen Verzichte erleben wir neue **Freude an Begegnungen**. Wir erleben **Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Mitverantwortung**.

Jugendliche übernehmen Hilfsdienste für Senioren z.B. Einkäufe, sie erfreuen einander mit Musik-Ständchen.

Senioren online-Helfer geben am Telefon Auskunft bei Fragen zur Nutzung des Internets auf dem Computer oder am Handy.

Besprechungen können zuhause über Internet in Video-Gruppen geführt werden.

Viele Menschen genießen die freie Zeit und die Gemütsruhe. Sie haben weniger Verpflichtungen und Termine. Ärzte sagen, dass derzeit weniger Menschen mit Herzproblemen ins Krankenhaus kommen.

Man kann wieder frische, **saubere Luft** einatmen ohne Abgasgifte des Straßenverkehrs.

Gottesdienste kann man im Radio mithören. Täglich wird um 9.00 Uhr im Kirchensender „Radio Grüne Welle“ (RGW) die heilige Messe aus dem Bozner Dom übertragen.

Sonntags überträgt RAI Südtirol um 10 Uhr aus der Grieser Stiftskirche den Gottesdienst.

Die Osterliturgie konnten wir über Radio und Fernsehen miterleben. Die Caritas-Hospizbewegung hat ein **Trauer-Telefon** geöffnet für Menschen, die ihre Angehörigen verloren haben und sich nicht von ihnen verabschieden konnten.

Gemeinden und Pfarrcaritas bemühen sich, Bedürftigen Lebensmittelgutscheine zu geben. Viele Menschen haben ihre Arbeit verloren und wissen nicht, wie sie ohne Einkommen weiterleben können.

Die **Politik** organisiert finanzielle Hilfsmaßnahmen. Die Einführung eines Grundeinkommens wird zunehmend wichtiger. Wie soll es weitergehen, wenn so viele Menschen kein Einkommen mehr haben aus bezahlter Arbeit?

Was können wir tun?

Wir wollen **das Telefon nutzen** und alleinstehende Menschen anrufen und fragen, was sie brauchen. Wir wollen Mut und Trost vermitteln und einander helfen, so gut es zur Zeit möglich ist. Wir wollen **gute Berichte weiter erzählen**.

Wir wollen Vorsorge treffen für unsere **Gesundheit** und unser Immunsystem stärken.

Vielleicht kann diese grundlegende Krise auch einen positiven Wandel in der Gesellschaft herbei führen mit einem neuen Sinn, was anders und besser sein könnte?

Ich wünsche, dass SIE gesund bleiben und trotz aller Einschränkungen und Umstellungen Zuversicht haben und neue Möglichkeiten der Weiter-Entwicklung entdecken!

Maria Kußtatscher, Vorsitzende der Senioren im KVW

Wie können wir unsere Gesundheit erhalten und unser Immunsystem stärken?

Unser körpereigenes Abwehr- und Überwachungssystem schützt uns vor Krankheitserregern und vor schädlichen Stoffen aus der Umwelt. Wie können wir es stärken?

Regelmäßige Bewegung in der frischen Luft. Bewegung ist gut für Körper und Seele. Sie baut Stress und Sorgen ab. Gehen, wandern, tanzen, Gymnastik-Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen. **Sonnenstrahlen** sorgen nicht nur für gute Laune, sondern auch dafür, dass unser Körper Vitamin D produziert und dadurch unser Immunsystem stärkt.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Abwehrkräfte: Viel Obst und Gemüse essen, regelmäßig Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Fisch und Milch. Biologisch angebaute Lebensmittel sind gesünder.

Das Immunsystem aufbauen mithilfe von **Vitaminen und Mineralstoffen**: Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B6 und B12 sowie Eisen, Selen, Kupfer und Zink tragen bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Nährstoffmangel hat zur Folge, dass unserem Körper Vitamine und Mineralstoffe fehlen, die wichtige Prozesse des Immunsystems unterstützen.

Viel trinken. Flüssigkeitsmangel hat zur Folge, dass unsere Schleimhäute nicht durch einen Flüssigkeitsfilm geschützt sind und Krankheitserreger leichter eindringen können. Gleichzeitig ist die Ausscheidung von Schadstoffen nicht ausreichend gewährleistet. Deshalb täglich häufig trinken: Wasser, Tees, Suppen u.a. Flüssigkeiten.

Rauchen schwächt die Abwehr-Funktion.

Trockene Luft lässt die Schleimhäute in Nase und Rachen austrocknen, wodurch Krankheitserreger leichter in den Körper eindringen können.

Seelische und geistige Gesundheitsvorsorge:

Mit **Gelassenheit und Humor** leben. Nichts zu tragisch nehmen! Mit Weisheit urteilen und allen Ereignissen auch etwas Gutes abgewinnen.

Religiöse Rückgebundenheit an ein liebendes göttliches Wesen. Gott als tragenden Grund im Leben sehen. Es kann nichts so Schlimmes passieren, dass wir nicht wohlwollend aufgefangen würden.

Wir sind soziale Wesen und brauchen **mitmenschliche Kontakte**. Begegnung mit Menschen pflegen, sich aussprechen mit Vertrauenspersonen, Sorgen abladen, Pro-und-Contra-Argumente einholen und zulassen. Wir wachsen am DU. In jedem Leid sind einfühlsame Mitmenschen die größte Hilfe: Nähe, Anteilnahme, Hilfsbereitschaft, Gespräch.

Das Internet nützen, um in Verbindung zu bleiben

Besonders in diesen Zeiten des verordneten sozialen Rückzuges nützen wir zunehmend das Internet, um von zuhause aus vieles erledigen zu können und mit der Welt verbunden zu bleiben.

Viele Senioren nützen heute auch ein Smartphone. Dabei sind **Video-Gruppengespräche mit WhatsApp** möglich. Wir können älteren Menschen helfen, mit Video auf dem Smartphone miteinander zu kommunizieren (mit der neuen Version von WhatsApp können bis zu acht Personen dazu-geklickt werden und gemeinsam telefonieren und einander sehen)

- Die 1. Person anrufen;
- nachdem diese antwortet und in der Linie ist: das Symbol rechts oben anklicken (= Männchen und ein +)
- und die nächste Person anrufen
- und dann die übernächste.

Online Kartenspiel: z.B. mit der Südtiroler Wattseite: www.watten.org

Interessante Beiträge über Internet anhören/ansetzen: einen interessanten Link findet ihr beim Buchtipp zu Christian Felber.

Besprechungen mit Zoom

Zoom kann man sich vorstellen, wie einen Raum. Es ist ein Raum in der digitalen Welt. Es ist möglich, Leute einzuladen, damit wir uns in diesem Raum treffen. Dabei können wir uns sehen und hören. Technische Voraussetzungen sind ein Laptop, oder ein Tablet, oder ein Smartphone (und das haben sehr viele). Es wird ein Termin vereinbart für das Treffen in diesem Raum. Die Person, die einlädt, schickt an die möglichen Teilnehmer einen Zugangsschlüssel, ist wie in echt, wenn wir den Personen, die wir einladen einen Schlüssel für den Warteraum geben. Nachdem die einladende Person euch den Zugang zum digitalen Raum ermöglicht, nehmt ihr am Treffen teil. Wir sehen dann einander und klarerweise hören wir auch einander. Ihr findet eine kurze Anleitung für Zoom-Treffen.

Einladung: Zoomtreffen für Leiter/innen und Mitarbeiter/innen der KVW Seniorenklubs (siehe zweite Anlage).

Senior-online-Begleiter/innen immer aktiv

Die Senioren – online – Begleiter/innen stehen nun schon seit mehreren Jahren Senioren zur Seite, die Unterstützung bei der Handhabung der neuen Technologien benötigen. Auch in diesen Zeiten, wo der direkte Kontakt nicht möglich ist, können Sie sich an uns wenden. Unter der Telefonnummer 0471 309 175 können wir Ihnen gerne darüber weitere Informationen erteilen und Ansprechpartner vermitteln. Gerne erwarten wir Ihre Anfrage auch mittels E-Mail an senioren@kvw.org .

Zum Schmunzeln: „Was im Leben zählt“

Vor Jahren lehrte an einer rheinischen Universität, ein älterer Philosophieprofessor. Seine Vorlesungen und Seminare waren immer gut besucht, denn er war bekannt dafür, seine Ausführungen sehr anschaulich zu verdeutlichen. So ging es einmal um das Thema „Was im Leben wirklich zählt“, und der Professor betrat den Hörsaal mit einem großen leeren Glas, das er vor sich auf sein Pult stellte. Aus seiner großen Tasche nahm er einige große Steine, legte sie in das Glas, bis kein weiterer Stein mehr hineinpasste, und fragte: „Würden Sie mir zustimmen, wenn ich behaupte, dass das Glas jetzt voll ist?“ Die Studenten nickten zustimmend. „Da sind Sie im Irrtum“, sprach der Professor, nahm eine Handvoll kleiner, glitzernder Murmeln und ließ sie nach und nach in das Glas gleiten – die Murmeln verteilten sich zwischen den großen Steinen, und wieder kam die Frage: „Aber jetzt ist das Glas wirklich voll, oder?“ Wieder nickten die jungen Leute. Der Professor lächelte und sagte: „Nun, schon wieder irren Sie sich!“ Er nahm ein Säckchen mit feinem Sand und schüttete den gesamten Inhalt in das Glas, das nun randvoll war. „Dieses Glas mitsamt Inhalt symbolisiert unser Leben – die großen Steine sind die wichtigen Bausteine unseres Lebens, die uns prägen – dazu gehören zum Beispiel die Familie, die Ausbildung, unser Berufsleben. Die glänzenden Murmeln sind zwar klein, aber ohne die wäre unser Leben arm. Sie stehen für die kleineren Dinge, die unser Leben hell und freundlich machen, wie zum Beispiel ein unvergesslicher Urlaub, Treffen mit Freunden oder ein erfüllendes Hobby. Und die Sandkörner – das sind die ganz kleinen Alltagsfreuden wie ein leckeres Frühstück, ein Stück Kuchen mit einer Tasse dampfendem Kaffee, ein Spaziergang in der Mittagspause, ein freundliches Lächeln im Vorübergehen – da fallen ihnen mit Sicherheit noch weitere Beispiele ein, und damit ist unser Lebensglas jetzt wirklich voll!“ Da meldete sich einer der Studenten und meinte: „Ich glaube, jetzt irren Sie sich, Herr Professor!“ Auf das erstaunte „Wieso?“ kam der junge Mann mit einer kleinen Wasserflasche an das Pult und schüttete dessen Inhalt langsam aber stetig in das Glas. „Sehen Sie, egal, wie voll unser Leben ist, es ist immer noch Platz für ein Fläschchen Wasser – es darf aber auch gerne ein Glas Wein oder ein leckeres Kölsch sein!“

Quelle: Bausteine Seniorenarbeit/Bergmoser - Höller - Verlag

Wenn einer eine Reise tut ... 😊

Generaldirektor Schneider hat eine teure Kreuzfahrt gebucht, aber schon seit Tagen liegt er nur in seiner Kabine im Bett – seekrank! Als der Steward ihm am vierten Tag das Frühstück serviert, meint Herr Schneider nur: „Servieren Sie alles den Fischen, ich hasse Umwege!“

Am Ufer des Sees Genezareth fragt Herr Maier, was eine Überfahrt kostet. „30 € der Herr.“ „Was, unglaublich! Das ist ja viel zu teuer!“ „Aber bedenken Sie doch – über diesen See ist Jesus zu Fuß gegangen!“ „Na, das ist ja wohl kein Wunder bei diesen Preisen!“

„Na, wie war das Wetter im Urlaub?“ „Wahnsinnig heiß! Die Bäuerin hat den Hühnern jeden Tag Eiswasser hingestellt, damit sie keine gekochten Eier legten!“

Aus einem spanischen Reiseprospekt: Wir bieten ihnen Ruhe und Abgeschiedenheit – Die Wege zu unserem Dorf sind nur von Eseln passierbar, deshalb werden Sie sich bei uns wie zu Hause fühlen.

Die vorsichtige Touristin fragt den Reiseleiter: „Gibt es am Strand Quallen oder Seeigel?“ Der antwortet beruhigend: „Nein, nein, keine Sorge – die werden alle von den Haien gefressen!“

Müllers übernachten auf einer Gebirgssalm. Mitten in der Nacht weckt Frau Müller ihren Mann: „Hörst du das auch? Unheimlich, wie der Föhn rauscht!“ Er dreht sich verschlafen um: „Unsinn, wer soll sich denn hier mitten in der Nacht die Haare waschen und föhnen?“

Auf der Reise nach Italien stoppt ein Streifenwagen den Porsche von Kommerzienrat Krummbiegel. „Mein Herr, Ihren Führerschein, bitte! Sie sind viel zu schnell gefahren!“ „Zu schnell? Es waren höchstens 200 Stundenkilometer!“ „Das ist noch schlimmer! Dann sind Sie nämlich viel zu niedrig geflogen!“

Sie: „Schatz, ich war noch nie in Japan. Können wir in diesem Jahr mal da Urlaub machen?“ Er: „Nein, nein, wir müssen doch an unsere Schulden denken!“
Sie: „Aber das können wir doch auch in Japan!“

Am Urlaubsort angekommen fragt Herr Maier seine Frau am Strand: „Und, Schatz, wie gefällt's dir hier?“ Seine Frau antwortet: „Diese wunderbare Gegend macht mich völlig sprachlos!“ Was Herrn Maier zu der Antwort veranlasst: „OK, wir bleiben mindestens vier Wochen!“

Karl fragt seinen Freund Hans: „Na, schon Urlaubspläne geschmiedet?“ Darauf Hans: „Nein, brauch ich nicht – das Urlaubsziel bestimmt meine Frau, den Termin bestimmt der Chef, und meine Bank sagt mir, wie lange wir bleiben können!“

Quelle: Bausteine Seniorenarbeit/Bergmoser - Höller - Verlag

Mai 2020

Menschen und ihre fantastischen Erfindung

Vieles im täglichen Leben nehmen wir als selbstverständlich. Für uns hat es diese Gegenstände vielfach immer schon gegeben aber ein Leben ohne sie wäre kaum vorstellbar.

Es geht hierbei um eine Übung, die Ihr liebe Seniorenklubleiter/innen und Mitarbeiter/innen gerne machen könnt und in dieser Zeit, gerne an andere weiterleiten könnt. Welche Erfindungen haben die Menschheitsgeschichte revolutioniert, und was finden wir im Internet dazu? Hier einige Beispiele, die Ihr gerne selbst probieren könnt.

Das Rad

Vor über 5.000 Jahren erfunden, ist es heute noch überall gegenwärtig in allen möglichen Größen, mit vielen unterschiedlichen Materialien, an und in den verschiedensten Geräten, eben ein richtiges Universalgenie!

Das Papier

Auf was hat der Mensch nicht alles schon geschrieben, Tontafeln, Tierhaut, Papyrus – darauf notierten Menschen schon weit vor 2000 Jahren wichtige Informationen – äußerst langwierig und auch lästig. Erst vor etwa 1900 Jahren wurde in China das erste richtige Papier aus Pflanzenfasern und Stoffresten hergestellt – Gott sei Dank!

Der Buchdruck

Die Schwarze Kunst des Johannes Gutenberg ermöglichte es erstmals, Schriften in hoher Stückzahl herzustellen. Nur dadurch war es zum Beispiel möglich, dass sich die Bibelübersetzung eines Martin Luther in Windeseile verbreiten konnte. Und bis heute sind Bücher keine aussterbende Rasse, sondern erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit, auch wenn viele Menschen aus praktischen Gründen immer öfter zum E-Book greifen. Es geht doch nichts darüber, es sich im Sessel gemütlich zu machen und in Ruhe zu schmökern!

Weitere Erfindungen zum Suchen: die Uhr, die Brille, das Handy, der Computer und das Internet, der Dübel

Was fällt Euch noch ein und was findet Ihr über diese Gegenstände im Internet?

Quelle: Bausteine Seniorenarbeit/Bergmoser - Höller - Verlag

Buchtipps



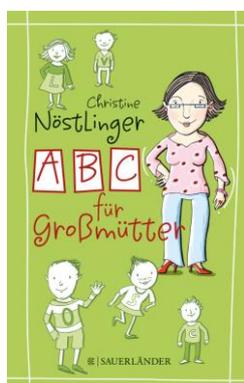
„GELD – Die neuen Spielregeln“

von Christian Felber

Geld ist ein Mittel zum Zweck. Es sollte uns dienen und uns das Leben erleichtern. Doch davon sind wir weit entfernt: systemrelevante Banken, Staatsschuldenkrise, Währungsspekulationen, Steueroasen – Geld beherrscht unser Leben. Wir sollten uns das nicht gefallen lassen. In seinem Buch beschreibt Christian Felber, wie wir über demokratische Prozesse zu einer neuen Geldordnung gelangen können.

Hier der vorhin genannte Link:

<https://christian-felber.at/2020/03/20/neuer-vlog-von-corona-zum-gemeinwohl/>



„ABC für Großmütter“

von Christine Nöstlinger, Fischer Sauerländer Verlag

„Da Großmütter nun einmal derart verschieden sind, erschien mir die einzige passable Möglichkeit, sie unter einen Hut bzw. zwischen zwei Buchdeckel zu bringen, meine Oma-Erkenntnisse – zugegebenermaßen reichlich unorthodox – alphabetisch von A bis Z zu ordnen“, schreibt Christine Nöstlinger in ihrem „kleinen Vorwörtchen“.

Verlag Fischer Sauerländer



„Lebe, lache, liebe“

von Schwester Teresa Zukics,

„Schwester Teresa macht sich Sorgen um die Sorgen. Zum Glück. Die meisten Menschen sorgen sich viel zu viel. ... Höchste Zeit, sich mit dem leidigen Phänomen des Sorgens mal ein bisschen intensiver zu beschäftigen. Und da ist Schwester Teresa genau die Richtige. Eine fromme Tausendsassa, die mit beiden Beinen auf dem Boden steht und dabei den Blick immer fest in den Himmel gerichtet hält.

Im Brunnenverlag

Leiten Sie bitte die **Senioren-Rundschreiben** an Interessierte weiter!

Gerne können Sie auch einzelne Seiten in Ihr Schaufenster hängen.

Herausgeber:

KVW Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kußtatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

senioren@kvw.org

www.kvw.org/senioren

Mai 2020