



**KVW Senioren - Rundschreiben**  
KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen  
Tel. 0471 309 175 – [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

**September 2020**

**Inhalt:**

- Einführung
- Seniorentreffen – was ist möglich
- Seniorentagung am 7.11.2020, Hinweise für Weiterbildung
- Primar Dr. Christian Wenter: Angst vor Corona?
- Schutz vor Ansteckung
- Anregungen zur Nutzung des Internet und Buchtipps

*Leitgedanken*

**Liebe Mitarbeitende in der Seniorenarbeit!**

Jetzt im Herbst beginnen wir wieder mit Angeboten für die Senioren.

Wir haben in diesem Jahr viele Überraschungen durch die Corona-Virus Epidemie erlebt.

Wie wird es weitergehen? Fachleute meinen: Die Zukunft nach Corona wird nicht mehr gleich weiter gehen. Das Virus wird ein Teil unseres Alltags werden. Diese Krise hat die Gesellschaft, unser Denken und Handeln verändert. Wir müssen uns an vieles neu gewöhnen. Wir brauchen nicht Angst zu haben, aber wir müssen vorsichtig sein und unsere Gesundheit so gut als möglich erhalten und das Immunsystem stärken. Es ist ein persönlicher Schutz, weiterhin die Vorsichts-Maßnahmen einzuhalten.

Die soziale Distanz belastet viele Menschen mit Einsamkeit und Ängsten. Es ist wichtig, dass wir wieder zusammenkommen und miteinander reden, feiern, wandern und die Gemeinschaft erleben. Der Mensch ist für den Menschen die beste Medizin.

In diesen Zeiten haben wir erlebt, wie wertvoll das Internet sein kann: Informationen zu holen, elektronische Post (e-mail) zu erhalten und abzusenden, in Video-Gruppengesprächen gemeinsam zu reden und zu planen. Radio- und Fernsehberichte nachzuhören oder später anzusehen u.dgl.

Die Weiterbildung ist und bleibt ein Anliegen für Senioren. In der KVW-Bildungsbroschüre finden Sie viele Angebote. Laden Sie Referenten zu Ihren Seniorentreffen ein: besonders zu Themen der Gesundheitsvorsorge, Religiöse Bedürfnisse, Erste Hilfe Kurse u.dgl. Die Angebote „Bewegung bis ins Alter“ und „Tanzen ab der Lebensmitte“ können nur in veränderter Form mit dem Sicherheitsabstand gemacht werden.

Freuen Sie sich über das Geschenk des Lebens und nützen Sie die neuen Möglichkeiten!

Maria Kusstatscher

Landesvorsitzende der Senioren im KVW  
[maria.kusstatscher@kvw.org](mailto:maria.kusstatscher@kvw.org) Tel. 338 1973660

## Seniorenarbeit: Welche Angebote sind möglich?

Senioren-Treffen, Wanderungen, Fahrten, Weiterbildung - immer unter Einhaltung der Vorsichtsmaßnahmen (derzeitige Bestimmungen siehe auf Seite 9-10) In den öffentlichen Verkehrsmitteln können wieder alle Sitzplätze benützt werden (mit Maske für Mund/Nasenschutz), bei Stehplätzen ist auf genügend Abstand zu achten.

Marende oder Mittagessen: Die Speisen müssen serviert werden (kein Buffet)

**Feste feiern** im Jahreskreis, Geburtstage, Namenstage

**Andachten:** Im neuen Gotteslob sind gute Anregungen zu finden; Erntedank, kurze Wort-Gottes-Feiern, Krankensalbung durch einen Priester, Abschied nehmen von Verstorbenen. Auch im Internet erhalten Sie wertvolle Anregungen, wenn Sie Suchbegriffe eingeben z.B.: das jeweilige Fest, der Namenstag, oder Andacht, Fürbitten...

**Wandergruppen**, auch Besinnungswege kennenlernen

**Kurse organisieren:** "Bewegung bis ins Alter" oder „Tanzen ab der Lebensmitte“, Computerkurse für Anfänger u.v.a.

In der KVV-Bildungsbroschüre werden viele verschiedene Themen angeboten.

**Themen für Gesprächsrunden und Vorträge:**

- Aktuelle politische und kirchliche Themen besprechen, politisches Mitdenken in der Gemeinde anregen
- Gesundheitsvorsorge, bewährte Hausmittel, Diäten
- Erste Hilfe-Kurs, Hausnotruf-Dienst des Weißen Kreuzes vorstellen,
- Pflege zuhause
- Patientenverfügung, Testament machen
- Neue Sinn-Möglichkeiten in den reiferen Jahren entdecken
- **Lichtbilder** zeigen über Tätigkeiten im SC, über Südtirol u.v.a.

**Referenten:** zu Themen der Gesundheitsvorsorge: Ärzte in Ihrer Nähe, Dr. Christian Wenter, Hildegard Kreiter, Lehrpersonen an Fachschulen

Referenten für religiöse Fragen und Lebensorientierung: Priester und Laien in Ihrer Nähe, der Seniorensorge Dr. Josef Torggler

Nützen Sie die Angebote Ihrer **Orts-Bibliothek**

**Aktuelle Informationen zu den Sicherheitsbestimmungen unter:**

[www.provinz.bz.it/sicherheit-zivilschutz/coronavirus.asp](http://www.provinz.bz.it/sicherheit-zivilschutz/coronavirus.asp)



## Einladung zur Seniorentagung

# Älter werden mit Gelassenheit und Zuversicht

am Samstag, 7. Nov. 2020 von 9.15 bis 12 Uhr

im Pastoralzentrum in Bozen, großer Saal, Domplatz 2

Referent: Dr. Andreas Resch

Der gebürtige Steinegger ist als Theologe, Psychologe und Parawissenschaftler über die Grenzen hinaus bekannt und geschätzt. Er war Professor an der Universität Innsbruck

Die Veranstaltung findet unter den gegebenen Vorsichtsmaßnahmen statt, daher ist eine **Anmeldung** unbedingt **erforderlich**.

Informationen und Anmeldungen im KVV Seniorenbüro

unter der Rufnummer 0471 309 175 oder E-Mails an [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

## ANGST VOR CORONA ? Viele Patienten meiden Krankenhäuser - doch das kann lebensgefährlich sein

Beratung von Dr. Christian Wenter, Primar der Geriatrie im KH Meran

In den ersten Wochen des Lockdowns wegen der Coronavirus-Krise wurde die Bevölkerung dazu aufgerufen, nur dann zum Arzt zu gehen, wenn es tatsächlich nötig ist. Leider hat das aber dazu geführt, dass seit dem Ausbruch der Pandemie sehr viele Menschen, die eigentlich sehr wohl zum Arzt oder ins Spital gehörten, auch im Falle ernsthafter Erkrankungen nicht in die Notaufnahme gekommen sind oder nicht die Rettung gerufen haben. Es kamen sogar weniger Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt und Schlaganfall ins Krankenhaus, obwohl es in vielen Fällen lebensgefährlich sein kann, solch ernste Erkrankungen nicht rechtzeitig zu behandeln. Aber auch Menschen mit Krankheiten, die regelmäßig kontrolliert werden sollten, wie Diabetes- und Bluthochdruckpatienten, neurologische oder onkologische Patienten haben auf die geplanten Arztbesuche verzichtet.

### *Angst vor der Infektion*

Warum sind in den letzten Monaten so viel weniger Fälle in die Krankenhäuser gekommen als sonst? Waren die Menschen weniger krank? Oder waren sie krank und blieben zu Hause?

### *Ärzte sind deshalb in Sorge*

Üblicherweise klagen alle über überfüllte Notaufnahmen und lange Wartezeiten im Krankenhaus. Die leeren Betten kommen auch daher, dass sehr viele Menschen mit akutem Behandlungsbedarf aus Angst vor einer Infektion nicht oder erst spät kommen, wenn eine Krankheit bereits sehr fortgeschritten ist. Symptome zu Hause aussitzen und Behandlungen aufschieben ist gefährlich. Bei einer zeitlichen Verschleppung in Diagnostik und Therapie wird möglicherweise die Chance auf Heilung verspielt, bei manchen Patienten kann das potentiell lebensgefährlich sein.

### *Zurück zur Normalität*

Die befürchtete zweite Welle von Corona-Patienten ist zu unser aller Erleichterung bislang ausgeblieben. Nach dem mehrwöchigen Ausnahmezustand haben sich die Krankenhäuser in Südtirol schon längst wieder einem größeren Patientenkreis geöffnet, es geht nun langsam wieder in Richtung Normalbetrieb.

### *Appell: "Gehen Sie weiterhin zu Ihren Ärzten"*

An die Patienten ergeht der Appell, bei entsprechenden Symptomen und gesundheitlichen Beschwerden auch wirklich in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus zu gehen und sich nicht aus Angst, sich beim Arztkontakt mit SARS-CoV-2 zu infizieren, abhalten zu lassen. Ansonsten ist möglicherweise Gefahr im Verzug. Bei akuten, schwerwiegenden Ereignissen ist auf jeden Fall das Krankenhaus aufzusuchen. Alle anderen Situationen werden am besten mit dem Hausarzt abgeklärt. Auch Menschen mit chronischen Krankheiten müssen sich unbedingt auch weiterhin in ärztliche Behandlung begeben, um nichts zu verschleppen.

# So können wir uns vor Ansteckung schützen

Aus: Coronavirus – Alles was Sie wissen müssen. Interview von G. Heepen mit Prof. Hendrik Streeck

Ein **intaktes und stabiles Immunsystem** ist am wichtigsten, damit der Körper eine Infektion mit Viren besser abwehren kann. Dabei lässt sich vieles, auch prophylaktisch, mit Maßnahmen erreichen, die die Naturheilkunde bietet.

Unterstützen können Sie Ihr Immunsystem durch eine gesunde und vitaminreiche Nahrung mit viel Gemüse, Obst und Salat, durch einen moderaten Lebensstil ohne zu viel Stress, durch ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft. Die Räume sollen regelmäßig gelüftet und die Raumluft befeuchtet werden.

## Vorsichtsmaßnahmen

Die Übertragung des Coronavirus erfolgt im Wesentlichen durch **Tröpfchen-Infektion**. Das heißt, die Viren, die im Rachen sitzen, werden über Speichel- und Schleimtröpfchen beim Sprechen, Husten und Niesen an andere Menschen weitergegeben. Deshalb ist es wichtig, folgende Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten.

- Abstand halten zu anderen Menschen – 1 Meter (Ausnahme für Personen, die im selben Haushalt leben)
- Mund/Nasenschutz tragen in Anwesenheit von anderen Menschen
- Häufig Händewaschen mit Seife, denn sie löst die Lipidhülle der Coronaviren auf, wodurch die Viren zerstört werden. Auch die Finger-Zwischenräume und die Fingernägel einbeziehen.
- Mit den Händen nicht Augen, Nase und Mund berühren.
- Verzichten auf Händedruck und Begrüßungs-Umarmungen mit Küsschen
- Häufig etwas trinken und unsere Schleimhäute befeuchten, sodass sich Viren weniger gut einnisten können (z.B. Salbeitee, Ingwertee, Cistustee, Eukalyptusöl). Mindestens 2 Liter Wasser am Tag trinken.
- Vorbeugend wirken Vitamine A – C – D, Lakritze, das Enzym Lysozym, bestimmte ätherische Öle, welche das Anheften von Viren verhindern.

Prof. Streeck warnt vor Panikmache in der Coronakrise. Die Infektionszahlen geben derzeit keinen Grund zur Sorge. Die meisten infizierten Menschen spüren keine Krankheits-Symptome, viele haben einen leichten Krankheitsverlauf, wenige erkranken schwer, die meisten genesen wieder, einige sterben. Es hängt von der Dosis der infizierenden Viren ab, wie stark eine Person erkrankt. Wir werden mit diesem Virus leben lernen müssen.

Forscherteams arbeiten an der Entwicklung eines **Impfstoffes**. Damit die Wirksamkeit und eventuelle Nebenwirkungen des Impfstoffs getestet werden, muss er vor der Zulassung mehrere Studienphasen durchlaufen, und das dauert Jahre.

Bleiben Sie gesund!

**September 2020**

## Nutzung des Internets – Wie macht man das?

### Wie kann ich RAI-Sendungen im Hörfunk oder im Fernsehen später hören oder sehen?

In der **Mediathek** können Sie Radioprogramme und Fernsehsendungen nachhören und nachsehen. Die Radiosendungen sind meist bereits am selben Tag auffindbar, die Fernsehsendungen am nächsten Tag.

**Podcasts** sind Serien-Sendungen, die regelmäßig neue Folgen haben. Man kann sie auf dem PC oder auf dem Smartphon abonnieren und herunterladen.

- **Zugang zum Internet öffnen** (mit einer Suchmaschine z.B. Google, Yahoo u.a.)  
**Suchbegriffe** eingeben, z.B. RAI Südtirol / Mediathek (oder Podcast) > eine Sendung anklicken (rechts in der Liste) > Datum und Zeit anklicken.
- **Eine Sendung herunterladen** kann man über „Eigene Dateien“ > downloaden
- **Speichern:** Ort angeben, WO soll die Sendung gespeichert werden?

---

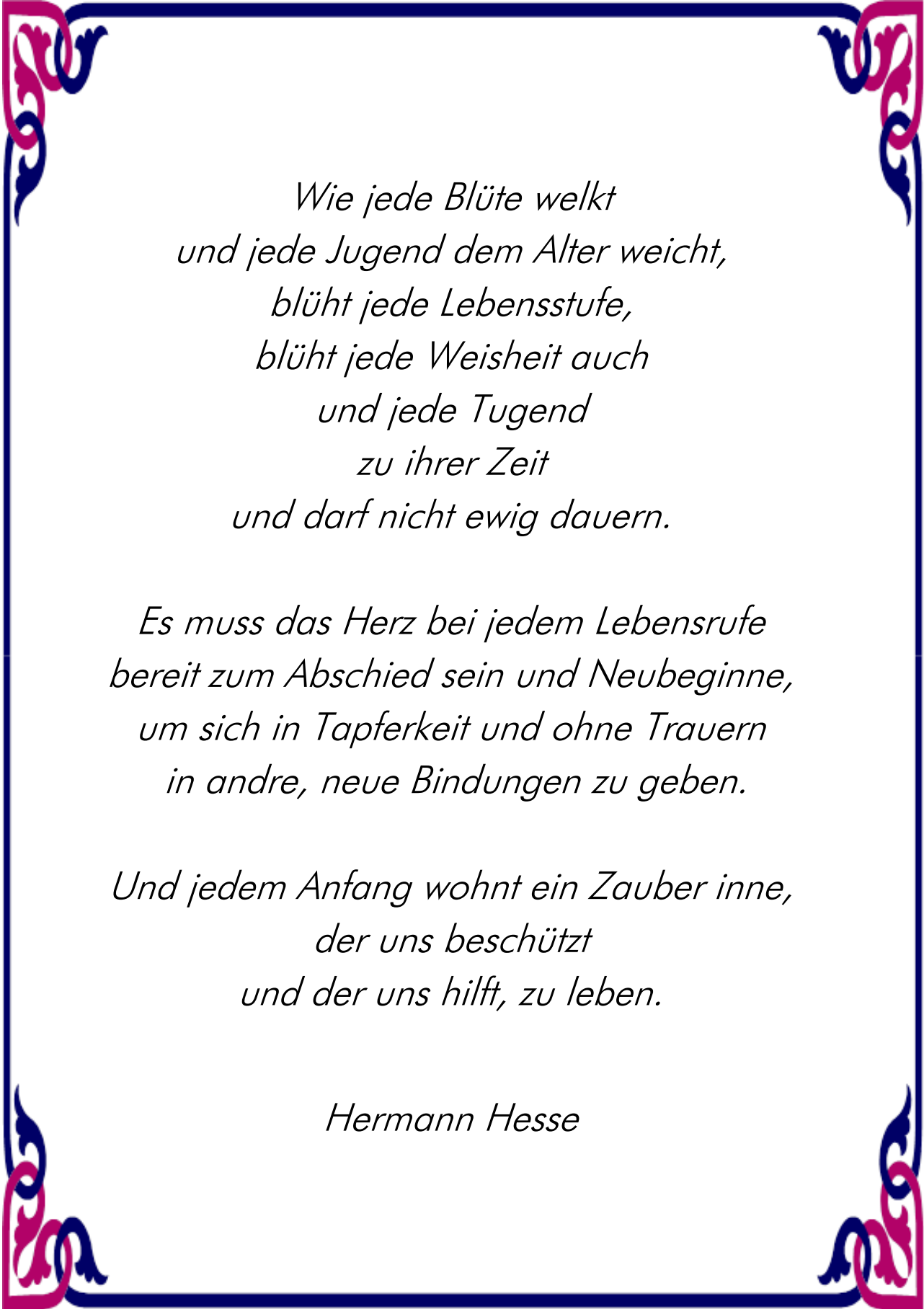
### Wie kann ich zuhause online in meine Befunde von Laboruntersuchungen im Krankenhaus Einsicht nehmen?

- **Vor der Anmeldung** zur Untersuchung schon angeben, dass man online (über das Internet) Einsicht nehmen möchte.
- Sie erhalten einen Zettel mit der Bedienungsanleitung (Seite vom Südtiroler Sanitätsbetrieb) mit einer Code-Nummer für die Einsichtnahme.
- **Link eingeben:** <http://refonline.Sabes.it>
- Nach Aufruf der auf dem Zettel angegebenen Internetseite der Sanitätseinheit die **geforderten Daten eintippen:** Ihre Steuernummer, die Nummer der Gesundheitskarte und den persönlichen Code, den Sie erhalten haben.
- Auf der Seite ganz unten **„Accept“** anklicken.
- Dann können sie **in Ihre Befunde Einsicht nehmen** und sie herunterladen oder drucken oder weitersenden.
- Die Online-Befunde sind **nur 45 Tage lang** ab Ausstellung abrufbar.

---

**Senioren-Online-Begleiter** helfen Ihnen gratis in Ihrem Ort bei Fragen zur Bedienung von Handy und Laptop. Über das KVW-Seniorenbüro werden Referenten vermittelt.

Wenn sie es wünschen, können Begleiter auch über die App **Fernwartung** auf Ihrem PC Einstellungen vornehmen oder korrigieren – ohne zu Ihnen hinzufahren.



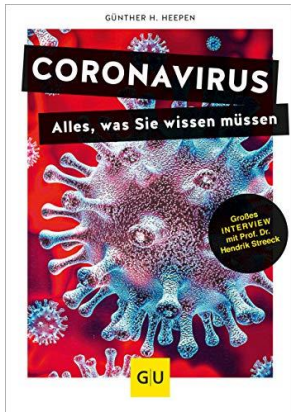
*Wie jede Blüte welkt  
und jede Jugend dem Alter weicht,  
blüht jede Lebensstufe,  
blüht jede Weisheit auch  
und jede Tugend  
zu ihrer Zeit  
und darf nicht ewig dauern.*

*Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.*

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt  
und der uns hilft, zu leben.*

*Hermann Hesse*

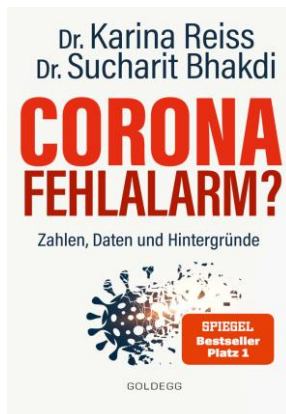
## Buchtipps



### Corona Virus. Alles, was Sie wissen müssen. Interview von G. Heepen mit Prof. Hendrik Streeck

Der Experte erklärt Wissenswertes zum Virus, Gefahren durch neue Viren, Behandlung von Viruserkrankungen, wie können wir uns vor Ansteckung schützen, Tipps und Ratschläge wie man sein Immunsystem stärken kann.

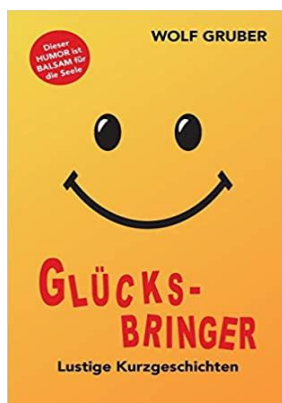
GU-Verlag 2020 (6,60 Euro)



### Corona – Fehlalarm? Zahlen, Daten und Hintergründe. Karina Reiss und Sucharit Bhakdi

Dieses Buch bietet wissenschaftlich fundierte Informationen von Zahlen und Berichten. Prof. Bhakdi verweist auf die unterschiedlichen Umgangsweisen mit Untersuchungen und Zahlen. Was ist wahr? Was ist Interpretation? Was wird undifferenziert veröffentlicht?

Goldegg-Verlag - Leben und Gesundheit 2020 (16,60 Euro)



### Glücksbringer: Lustige Kurzgeschichten – Balsam für die Seele! Von Wolf Gruber

Wer niveauvolle und kurzweilige Unterhaltung in Leseform mag, wird dieses Buch lieben. 40 Kurzgeschichten zum Schmunzeln, zum Lachen, zum Vor- und Nachdenken.

Ein Buch mit sehr viel positiver Energie. Dieser Humor ist Balsam für die Seele!

---

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

Einzelne Seiten können Sie in Ihr Schaufenster hängen oder den Teilnehmenden mitgeben.

#### Herausgeber:

KVW Senioren Büro  
Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kußtatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

[senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)  
[www.kvw.org/senioren](http://www.kvw.org/senioren)



# Seniorenarbeit im Herbst



## ALLGEMEIN

Unter Berücksichtigung folgender Angaben dürfen **Weiterbildungstätigkeiten jeglicher Natur**, wieder als Präsenzveranstaltungen im Freien und in geschlossenen Räumen durchgeführt werden! Die Checkliste dient der sicheren und gesetzeskonformen Organisation und Durchführung der Weiterbildungsaktivität unter der verantwortungsbewussten Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen zur Einschränkung und Eindämmung der Verbreitung des Virus SARS-COV-2. Die Regeln gelten bis auf Widerruf. Je nach Methode und Didaktik können selbstverständlich Abweichungen notwendig sein.

Grundvoraussetzungen:

- Anmeldung** ist verpflichtend (auch bei Vorträgen) bzw.
- Anwesenheit der Personen ist in Teilnehmer-Liste zu erfassen
- Ein- und Ausgang ohne Ansammlungen sind zu gewährleisten
- Mund- und Nasemaske immer bei sich haben; bei Einhaltung des **Mindestabstandes von 1 m** muss sie nicht getragen werden.
- Regelmäßige Reinigung + ständiges Lüften, Reinigung des Raumes bei Gruppenwechsel
- KEIN Körperkontakt** erlaubt
- Desinfektionsmittel im Raum zur Verfügung stellen

Weiterbildungsaktivitäten mit körperlichen Aktivitäten\* in geschlossenen Räumen unterliegen einer strikteren Regelung. Folgende **zusätzliche** Voraussetzungen sind zu beachten: • Einhaltung der 1/5 Regel (5m<sup>2</sup>/Person) • Laser-Temperaturmessung ReferentIn und TeilnehmerInnen vor Kursbeginn

## BEISPIELE:

### a) VORTRAG

#### Raum:

- Stühle mit 1 m Abstand
- Keine max. Teilnehmeranzahl sofern Abstand 1 m eingehalten wird
- Raum lüften: vorher, nachher
- Ein- und Ausgang sind ohne Ansammlungen zu gewährleisten
- Desinfektionsmittel vor/im Raum zur Verfügung stellen

**Anmeldung** ist verpflichtend, spätestens vor Eintritt in den Vortragsraum (= Teilnehmerliste)

Mund-und Nasenschutz, nur bei Ein- und Austritt

### b) TANZEN AB DER LEBENSMITTE und BEWEGUNG BIS INS ALTER

**Anmeldung** ist verpflichtend

#### Raum:

- Einhaltung der 1/5 Regel (d. h. für eine Person sollen **5 m<sup>2</sup> Platz im Raum berechnet werden**) (z. B. 10 Personen im Raum = 50 m<sup>2</sup> großer Raum notwendig)
- Regelmäßiges Lüften: vorher, nachher, während des Kurses
- Reinigung des Raumes bei Gruppenwechsel
- Ein- und Ausgang im Kursraum sind ohne Ansammlungen zu gewährleisten
- Desinfektionsmittel im Raum zur Verfügung stellen

**Anwesenheitsliste** der TN pro Einheit erfassen (siehe Vorlage)

**TeilnehmerInnen** müssen

- **Mund-und Nasenschutz während des Kurses tragen**, wenn aufgrund des Kursinhaltes nicht ein Mindestabstand von 1 m gewährleistet werden kann.
- **Laser-Temperaturmessung** für ReferentInnen und TeilnehmerInnen vor Kursbeginn
- Personen, die über 37,5° Fieber haben und/oder andere grippeähnliche Symptome aufweisen, dürfen den Kurs nicht besuchen und müssen die allgemeinen Richtlinien u.a. zuhause bleiben, soziale Kontakte meiden und sich mit dem eigenen Hausarzt oder Amtsarzt in Verbindung setzen, befolgen.

**Matten und evtl. weiteres Übungsmaterial** wird von den jew. TeilnehmerInnen selbst mitgebracht.

**Keine Übungen mit Körperkontakt**

Aktuelle Informationen unter:

[www.provinz.bz.it/sicherheit-zivilschutz/coronavirus.asp](http://www.provinz.bz.it/sicherheit-zivilschutz/coronavirus.asp)