



KVV Senioren - Rundschreiben

KVV Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvv.org

Dezember 2020

Inhalt:

- Weihnacht - das Fest der Mitmenschlichkeit
- Ideen für Geschenke
- Rückblick auf die Tätigkeiten 2020
- Mein Tor zur Welt, SOL Begleiter/innen
- KVV Weiterbildung
- Kalender 2021



Liebe Mitarbeitende in der Senioren-Arbeit!

Weihnacht - Das Fest der Mitmenschlichkeit

Die Weihnachtszeit mit den Corona-bedingten Vorsichts-Maßnahmen erleben wir heuer ganz anders als bisher: zurückgezogen, in sozialer Distanz. Wir entdecken aber Umwege und neue Möglichkeiten.

Vielleicht kann diese Zeit auch eine Chance sein, uns zum ursprünglichen Verstehen des Weihnachts-Geheimnisses hinzuführen. Gott kommt als Kind zu uns und begleitet uns als liebender Mitmensch.

Ernst Bloch schrieb: „Näher, niedriger, heimeliger geht es wohl nicht mehr! Ein Gott bei den Menschen, ein Gott des Friedens und der Versöhnung. Ein Gott der Armen, der Ausgegrenzten, der Entrechteten. Er ist nicht ein Gott der Macht, der Herrlichkeit und der Herrschaft, sondern ein Gott der Nähe und Niedrigkeit.“

Kein Fest unseres Lebensraumes bewegt die Menschen tiefer als Weihnachten. Keines bedeutet mehr für die menschlichen Beziehungen.

In der Adventszeit sind Menschen besonders aufmerksam für Bedürfnisse anderer Menschen. Viele Lichter des Helfens und Schenkens leuchten auf. Menschen zeigen Hilfsbereitschaft, Solidarität und Mitmenschlichkeit.

Trotz der vielen Einschränkungen wünschen wir Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit! Halten Sie untereinander Kontakt mit dem Telefon und mit den digitalen Medien. Nützen Sie die vielen guten Sendungen im Hörfunk und im Fernsehen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes und gesundes neues Jahr!

Maria Kußtatscher, Richard Kienzl und die Mitglieder der Arbeitsgruppe Senioren

Gedanken zum Schenken

Wir schenken, weil wir die Beschenkten sind. Wir wollen lieben Menschen eine Freude bereiten. Wir müssen nicht einkaufen gehen, besonders nicht in dieser Corona-Grippe-Zeit.

Wertvolle Geschenke sind z.B.: Zeit schenken zum Reden und Zuhören – auch nur am Telefon.

Etwas **Selbstgemachtes** schenken;

Einen Gutschein schenken für Begleitsdienste, für eine Autofahrt, für Ablöse in der Pflege von Angehörigen, für Haushaltsarbeiten, für Weiterbildung oder für einen Kuraufenthalt, Hilfestellung am Computer und Smartphone.

Ein Geschenk kann sein, jemandem einen **Dank aussprechen**, oder ein **Lob**, eine **Anerkennung**, oder eine **Entschuldigung** und **Versöhnung**.

Eine gute Idee ist, ein **Jahresabonnement für eine Zeitschrift** zu bestellen; dann kommt immer wieder ein monatlicher Gruß dazu.

Viele Menschen **spenden für Menschen in Not**. Sie haben Mitgefühl und wollen teilen.

Man kann **auch sich selbst etwas schenken**, womit man eine Freude hat: eine Blume, ein Buch oder ein neues digitales Gerät, um über Internet mit der Mitwelt in Verbindung zu bleiben. Sowohl Angehörige, Nachbarn oder die freiwilligen Senioren-online-Begleiter sind bei Fragen der Bedienung von Handy und Laptop behilflich - auch telefonisch.

Wertvolle Geschenke sind: eine **Familienchronik** schreiben und mit Fotos gestalten. Das ist ein bleibendes Geschenk für die Familie.

Einen **Familien-Stammbaum erstellen** und den Angehörigen schenken. Diese Arbeit an der Ahnentafel schenkt ein Gefühl von Verbundenheit mit den Vorfahren, mit den Verwandten und mit den Nachkommen, mit Kindern und Enkelkindern. Er soll regelmäßig ergänzt werden und mit den allgemein üblichen Nummern eingetragen werden: Vorname, Familienname, geb.* am... in..., geheiratet am..., verstorben am... Interessant ist die direkte Linie: Eltern, Großeltern, Kinder, Enkelkinder; und auch die Seitenlinien: Geschwister und deren Kinder, Cousinsen und deren Kinder usw. Dadurch können auch die Verwandtschaftsgrade festgestellt werden. Vorlagen zum Eintragen kann man aus dem Internet ausdrucken oder bei uns im KVV abholen. Auch mit Computerprogrammen kann man heute gut arbeiten.

Viel Freude beim Schenken und auch beim Annehmen!

Erleben Sie durch Mitmenschen die Liebe Gottes. Manche Menschen sind wie Engel, die einfach da sind, ihre Nähe wirkt wohltuend und befreiend. Sie sind ein Geschenk des Himmels.

Rückblick auf 2020

Regelmäßige Treffen der Senioren gab es bis Anfang März 2020: Die Seniorenclubs boten wöchentlich, 2-wöchentlich oder monatlich, Treffen an, Weiterbildungsangebote, Kurse für Bewegung und Tanz, Karten-Spiel und Feiern und Ausflüge.

Tagung zum Thema „Der Trauer Ausdruck verleihen“ am 14. Jänner 2020.
Referent: Dr. Gottfried Ugolini, Priester und Psychologe

Bezirkstreffen der SC-Leiter*innen und Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit. Thema war „Senioren sind Sinn-Stifter und leisten einen gesellschaftlichen Beitrag vor Ort“ – die ersten Treffen konnten noch gehalten werden, dann kam Lock-down mit den vielen Einschränkungen, sodass wir haben die nächsten Treffen nur mehr online anbieten konnten. Dr. Paul Hofer war als Referent dabei und sprach zum Thema: „Was stimmt uns zuversichtlich“

In der Zeit der massiven Einschränkungen bemühten sich die SC-Leiter und alle Mitarbeitenden alleinstehende Menschen anzurufen und Hilfen anzubieten.
Später wurde es wieder erlaubt, gemeinsam **Spaziergänge** und Wanderungen zu machen und **Zusammenkünfte** zu ermöglichen - **unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen.**

Die Nutzung des Internet nahm auch unter den Senioren sehr zu: Informationen einholen, die schnelle elektrische Post e-mail nützen, Sendungen im Radio und Fernsehen später in der Mediathek anhören oder ansehen. Gruppengespräche mit Skype, WhatsApp und Zoom gewinnen an Bedeutung. Wir lernen viel Neues dazu!

Die heiligen Messen und andere religiöse Angebote im Radio wurden sehr geschätzt – ebenso die vielen wertvollen Sendungen im Fernsehen.

In den Senioren-Rundschreiben geben wir Anregungen und Handreichungen für die Arbeit mit Senioren.

Die Seniorentagung am Samstag, 7. Nov. 2020 wurde in Video-Konferenz gemacht. (Rund 50 Personen haben sich daran beteiligt.) **Dr. Josef Innerhofer sprach zum Thema: Älter werden mit Gelassenheit und Zuversicht.** Der Kirchensender RGW hat dieses Referat am So. 22.11.2020 um 11 Uhr ausgestrahlt. Somit konnten mehr Personen die zuversichtliche Art des Referenten hören.

LR Waltraud Deeg informierte über den Landesgesetzentwurf zum „Aktiven Altern“.

Der KVW-Landesvorsitzende **Werner Steiner** stellte das aktuelle Jahres-Thema vor: „digital. kompetent. menschlich“ und sprach über Schwierigkeiten von dementen Menschen.

Richard Kienzl informierte über die digitalen Weiterbildungsangebote und über die Hilfestellung durch die freiwilligen „Senioren-Online Begleiter*innen“

Annemarie Seppi gab Anregungen für **Bewegungs-Übungen zuhause.**

Mein Tor zur Welt: digitale Hilfen der SOL Begleiter/innen

Neue Zeiten – neue Bedürfnisse!

In den vergangenen Monaten des "Lock-downs", der Ausgangssperre, haben wir erfahren, wie wertvoll die neuen digitalen Medien sind, um mit den Menschen in Kontakt bleiben zu können, um Informationen zu erhalten, um die schnelle elektronische Post "e-mail" zu nützen und über das Internet an Sitzungen und Gruppen-Gesprächen teilzunehmen.

Der Umgang mit den neuen Medien ist zusehends die Voraussetzung für die gesellschaftliche Teilhabe.

Unsere freiwilligen **Senioren-Online-Begleiter***innen sind Ihnen behilflich bei vielen Bedienungsfragen am Handy (Smartphon), Tablett und Laptop.

Sie geben Einführung für Online-Gruppen-Treffen über Zoom oder mit WhatsApp.

Sie können sogar – wenn Sie es wünschen - über die App "Fernwartung" auf Ihrem PC Einstellungen vornehmen oder korrigieren. In Zeiten der Ausgangssperre helfen sie – soweit es möglich ist – auch nur mit telefonischer Beratung.

Sie helfen Ihnen, Ihre digitale Identität SPID einzurichten.

Sie helfen Ihnen, wenn es Schwierigkeiten mit dem PC gibt.

Sie informieren, wie man Apps (Anwendungsprogramme) herunterladen kann.

Im Seniorenrundsreiben geben wir oft nützliche Anregungen:

- Wie kann ich in der Mediathek oder im Podcast Radio- und Fernsehsendungen später nochmals anhören?
- Wie kann ich zuhause online in meine Befunde von Labor-Untersuchungen Einsicht nehmen
- Wie kann ich eine Video-Konferenz vorbereiten und durchführen?
- Einstellungen: Wie kann ich im PC Verschiedenes einstellen – wie ich es wünsche, z.B. Sprache, Seitenränder u.v.a.
- Wie kann ich Vorlagen aus dem Internet holen?
- Wie und wo kann ich WLAN nützen?
- Bei welchen Kostenfallen ist Vorsicht geboten?

Rufen Sie im KVW Seniorenbüro an und fragen um eine Vermittlung einer Beratungs-Person

Tel. 0471 309175

Auf der Internetseite der KVW Bildung finden Sie viele Angebote – zur Zeit ebenso in online-Angeboten. www.bildung.kvw.org

Ein Kind erweckt Hoffnung

Ein Kind erweckt Hoffnung
Hoffnung, dass etwas neu wird.

Hoffnung, dass wir nicht
resignieren müssen.

Hoffnung, dass Licht
in die Dunkelheit scheint.

Hoffnung, dass das Leben weitergeht.
Hoffnung für den Frieden auf der Welt,
für alle, die sich auf Macht
und Mächtige stützen, für alle,
die sich nach Versöhnung sehnen,
für alle, die das Teilen verlernt haben,
für alle, die am Leben verzweifeln,
für alle, die nicht mehr an Gottes Güte
glauben können,
für alle, die gealtert sind.

Ein Kind erweckt Hoffnung, für die wir danken.

Corona, du stille Zeit

Weihnachten du bekommst Konkurrenz
lange ist's her,
die stille Zeit zu Weihnachten
Märkte, volle Straßen, Glühwein
haben dich seit Jahren geziert
Menschenmassen
sehen und gesehen werden
Reisen in ferne Länder
volle Skipisten
Vergnügen rundum
das waren die Markenzeichen

Corona hat die Stille gebracht.
Keine Flugzeuge am Himmel
große Plätze leergefegt
das Geschäftsleben ruht
Kultur und Musik im Wartemodus
Online-Handel, Video-Konferenzen,
Fernunterricht, neue Begriffe
die AHA-Formel beherrscht den Alltag.

von Paul Sanin aus Girlan, ein Senior Online Begleiter

KVW Senioren – Bildung für Senioren – Gerne beraten wir die Seniorenklubs bei der laufenden Planung von Bildungsangeboten vor Ort. Bleiben wir trotz der verordneten Distanz-Regelungen in Verbindung und aktiv. Nützen wir die neuen Möglichkeiten der ONLINE Weiterbildung!

KVW – Bewegung bis ins Alter läuft gerade jetzt auf Radio Grüne Welle. Wer mitmachen möchte ist herzlich eingeladen, die Sendetermine sind: in den kommenden zwei Wochen, Montag bis Freitag zwischen 7.30 Uhr und 7.45 Uhr, zwischen 10.00 und 10.30 Uhr sowie zwischen 15.00 und 15.30 Uhr. Ausführlichere Berichte gibt es am Freitag, den 18. Dezember 2020 ab 19.00 Uhr und die Wiederholung am Samstag, 19. Dezember 2020 ab 10.00 Uhr.

Leiten Sie bitte die **Senioren-Rundschreiben** an Interessierte weiter!
Gerne können Sie auch einzelne Seiten in Ihr Schaufenster hängen.

Impressum

Herausgeber:

KVW Senioren Büro
Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kußtatscher & Richard Kienzl

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

Kalender 2021

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

Kalender 2021

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