



KVV Senioren - Rundschreiben

KVV Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvv.org

Februar 2020

Inhalt:

- Zum Nachdenken in den Gruppen
- Bezirkstreffen
- Welche Dokumente aufbewahren?
- Gemeinderatswahlen 2020
- Gesunde Ernährung
- Gut zu wissen z.B. Mobilität und anderes

Leitgedanken

Gedanken zum Jahresthema des KVV „Ich baue am wir“

Was können Senioren zum „Wir“ beitragen?

Das Jahresthema des KVV „Ich baue am Wir“ geht das auch die Senioren an? Können auch Senioren am Wir bauen?

Jeder Mensch ist mit verschiedenen unterschiedlichen Talenten ausgestattet. Diese gilt es zu pflegen und auch einzusetzen auch im Alter. Wenn auch bestimmte Fähigkeiten nachlassen oder ganz verschwinden, bekommen andere eine besondere Bedeutung und sollten als solche verstärkt eingesetzt werden. Ich möchte dazu drei nennen.

1. Zeit haben. Der berufliche Alltagsstress ist vielfach vorbei und es bleibt mehr Zeit für andere Tätigkeiten. Zeit haben und sich Zeit nehmen für andere. Wenn ich ältere Menschen besuche, die nicht mehr so leicht die Wohnung verlassen können und allein leben, höre ich oft die Aussage: „Ich bin so allein“. Die Einsamkeit plagt und macht das Leben schwer. Diesen Menschen ein wenig Zeit schenken, wäre ein Beitrag zum Wir.

2. Gut reden. Es wird oft viel geredet, leider nicht immer positiv. Das Wort kann verletzen, niederreißen oder auch aufbauen, ermuntern, stärken. Es soll immer wahr sein, angebracht und überlegt eingesetzt werden. Dazu braucht es kein Geld, keine große Anstrengung und keine technischen Hilfsmittel, sondern guten Willen, positive Einstellung zu sich selbst und zum Mitmenschen und die notwendige Zeit.

3. Ehrenamtliche Arbeit. Dazu gibt es in jedem Dorf genügend Möglichkeiten. Je nach Begabung und Fähigkeiten können kleinere und größere Arbeiten verrichtet werden in der Mithilfe bei Vereinen, in der Kirche, bei Einzelpersonen. Nicht immer denken, was bekomme ich, sondern auch überlegen, was kann ich beitragen und leisten. So kann am Wir mitgebaut werden.

Diskutieren Sie in ihren Gruppen zu diesen Themen.

Konrad Obexer

Einladung zu den Bezirkstreffen im März 2020

für Seniorenklub-LeiterInnen und Mitarbeitende in der Seniorenarbeit

Senioren sind Sinn-Stifter und leisten einen gesellschaftlichen Beitrag vor Ort!

Das Treffen dient in erster Linie dem **Erfahrungs- und Ideenaustausch der MitarbeiterInnen in der Seniorenarbeit**. Die Erfahrungen, das Können und das Verantwortungsbewußtsein älterer Menschen sollen eingebracht werden.

Welche Themen sind für SeniorInnen heute wichtig? Wo können und sollen wir uns einsetzen? Welche Angebote können noch erarbeitet werden? Seniorentreffen mögen eine Bereicherung für ältere Menschen sein, wo sie Gemeinschaft erleben, Neues erfahren, sowie Wissen und Können weitergeben. Kurzer Einstieg mit Impulsreferat zum Thema.

Herzliche Einladung zur Teilnahme an diesen interessanten Bezirkstagungen!

Wenn Sie selber nicht kommen können, dann senden Sie bitte eine Vertretung.

Zeit: Mo. 02.03.2020 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2

Zeit: Do. 05.03.2020 von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Bruneck, KVV Sitzungssaal, Dantestraße 1

Zeit: Mo. 09.03.2020 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum, Goethestraße 8

Zeit: Mi. 11.03.2020 von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Bozen, Pastoralzentrum, kleiner Saal, Domplatz

Zeit: Do. 12.03.2020 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Schlanders, KVV Kursraum, Hauptstraße 131

Bitte merken Sie sich diesen Termin vor.

Sie können auch einen Termin in einem anderen Bezirk nützen.

Wir bitten um Ihre Anmeldung an:

senioren@kvw.org oder unter der Rufnummer 0471 309175

Für den Erfahrungsaustausch wäre es sehr wertvoll, wenn Sie ihre Senioren-Fotoalben zur Ansicht mitbringen würden oder eine **Power Point Präsentation (PPP)** von Ihrem Ort vorstellen könnten als Anregung für andere. Bitte teilen Sie uns die Vorstellung Ihrer PPP mit (gekürzt auf 5 – 10 Min.) wegen der zeitlichen Einteilung.

Umgang mit Dokumenten: Welche Zettel kann ich wegwerfen oder muss ich aufbewahren?

Wie lange sollte man Rechnungen und Dokumente aufbewahren? Eine Frage, die wir uns stellen, wenn wir alte Unterlagen durchsehen: ist das nun Altpapier oder ein wichtiges Dokument?
Nachfolgend einige Angaben:

Abonnement TV (Zahlungsbelege): 10 Jahre

Ärztliche Dokumente: für immer

Autosteuer (Zahlungsbeleg): drei Jahre nach Fälligkeit, empfohlen sind mindestens fünf Jahre

Darlehen (Zahlungsbeleg für Ratenzahlungen): für immer

Dokumente für die Steuererklärung: Bis zum Ablauf des 5. Jahres nach Hinterlegung der Steuererklärung. Im Falle von Steuervergünstigungen für Sanierungs- und Energiesparmaßnahmen oder Möbelbonus, ist die entsprechende Dokumentation zu den Kosten für 15 Jahre aufzubewahren, nachdem der Steuerabzug auf 10 Jahre zu gleichen Teilen aufgeteilt wird.

Kassa-Belege von Einkäufen: 26 Monate (gelten auch für Garantierechte); bei Belegen aus chemischem Papier besser eine Kopie machen, da diese nicht so lange lesbar bleiben.

Kaufverträge, Besitzscheine für Häuser: für immer

Kontoauszüge: 10 Jahre

Kondominium-Spesen (Zahlungsbelege): fünf Jahre

Renten-Beiträge (INPS, Lohnstreifen...): für immer

Mietverträge: für immer

Mieten Zahlungsbelege): fünf Jahre

Notar-Akte: für immer

Raten-Zahlungen: fünf Jahre

Rechnungen aus der Gastronomie: sechs Monate

Rechnungsbelege für GIS Zahlungen: fünf Jahre ab dem Zahlungsjahr

Rechnungen Gas, Strom, Müllabfuhr: fünf Jahre vom Gesetz vorgeschrieben, 10 Jahre empfohlen

Rechnungen von Handwerkern: mindestens 10 Jahre empfohlen

Rechnungen von Freiberuflern: drei Jahre nach Ende der Geschäftsbeziehung

Trauungsakte, Scheidungsakte: für immer

Telefonrechnungen für Festnetz und Mobiltelefon: 10 Jahre empfohlen

Versicherungen (Zahlungsbelege): ein Jahr nach Fälligkeit

Verkehrsstrafmandate: fünf Jahre

Tipps:

Generell wird empfohlen, Zahlungsbelege vorsichtshalber zwei bis drei Jahre länger aufzubewahren, da es bei der Auslegung gewisser Verjährungsfristen unterschiedliche Interpretationen gibt.

Erfolgt eine Zahlung über die Bank, ist es empfehlenswert, auch die Kontoauszüge, auf welchen die Zahlung aufscheint, aufzubewahren.

Aus der Internetseite der Verbraucherzentrale:

<http://vw.tw.verbraucherzentrale.it/25v74dl8111.html>

Ablage von meinen wichtigen Dokumenten:

- Arzt
- Bank
- Versicherungen
- Testament
- Patientenverfügung
- Vertrauenspersonen

Zur Ablage der Dokumente eignen sich

- Ordner mit Unterteilungen
- ABC Register
- Archivschachteln

Gemeinderatswahlen

Am 3. Mai 2020 sind wieder Gemeinderats-Wahlen. Dies ist unser nächst-stehender Bereich, wo wir gerne mitdenken, uns einbringen und mitentscheiden. Es ist wichtig, dass wir Personen in politische Gremien wählen, denen wir vertrauen, dass sie auf das Gemeinwohl achten.

Politik bedeutet: aktive Teilnahme der Bürger/innen an der Führung, Erhaltung und Verwaltung des gemeinsamen öffentlichen Lebens. Bürger haben Rechte und Pflichten. In Entscheidungsprozessen wird für gerechte Lösungen für alle Beteiligten gesucht und abgestimmt.

Alle, denen Gemeinwohl, Demokratie und Meinungsvielfalt ein Anliegen ist, mögen kandidieren für den **Gemeinderat**. Ältere Menschen haben meist eine verantwortungsvolle Weitsicht und Urteilsfähigkeit, ein Gerechtigkeitsempfinden und ein Gespür für die Bedürfnisse der Menschen. Sie haben eine Sorge für die Erhaltung der Umwelt – auch für die nachfolgenden Generationen.

Mitarbeit im Seniorenbeirat

Wer sich speziell für die älteren Menschen aktiv und öffentlich engagieren will, für den ist die Mitarbeit im örtlichen **Seniorenbeirat** genau das Richtige. Dieser hat nur beratende Funktion. Der Beirat hat die Aufgabe, die Anliegen der Senioren in der Gemeinde zu unterstützen und durch Vorschläge und Aktivitäten die Lebensbedingungen auf Ortsebene zu verbessern.

Bereiche, in denen die Mitwirkung des Seniorenbeirates sinnvoll ist, sind: die altersgerechte Verkehrsplanung, Altenwohnungen, betreutes Wohnen, Hauspflege, gesundheitliche Vorsorge und Betreuung vor Ort, Mensa, Freizeit-Angebote, Treffpunkte für ältere Menschen, Weiterbildung, Hilfestellung für den Umgang mit den neuen digitalen Medien und Zugang zum Internet, Beratung bei allfälligen Fragen.

In mehreren Gemeinden sind die Seniorenbeiräte sehr aktiv.

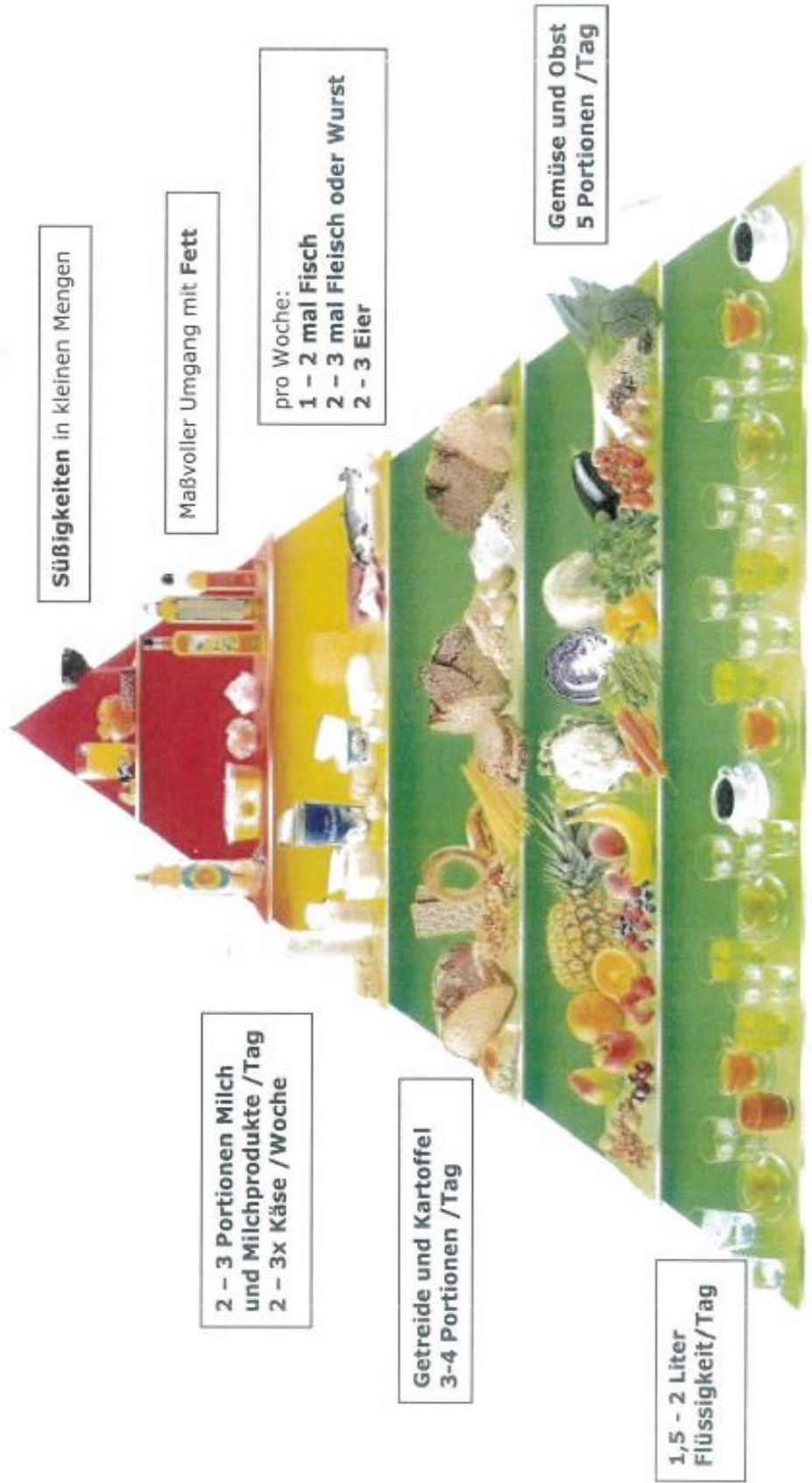
Beispiele aus Bruneck: regelmäßige Sprechstunden, kostenlose Beratungen: Rechtsberatung, psychologische Beratung und Patientenverfügung; eine Informationsschrift, eine Broschüre zu Gesundheitsfragen, die Seniorenmesse, eine Feier für Großeltern, mitdenken zum Gräberplan am Friedhof, eine Mappe für die geordnete Ablage von wichtigen Dokumenten, Kontrolle der Spazierwege, Ruhebänke und Bushaltestellen, Seniorenmensa, Treffen mit Stadträten. Weiterbildungsangebote zu wichtigen Themen. Sie bieten Hilfen an bei bürokratischen Fragen und unterstützen eventuell in Fragen der neuen Technologien.

Beteiligen Sie sich in Ihrem Ort für die Anliegen von Senioren in mitmenschlicher Aufmerksamkeit!

Maria Kusstatscher

Die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide zeigt auf einen Blick wie eine genussvolle und ausgewogene Ernährung aussehen soll. Das große Nahrungsmittelangebot ist in unterschiedlich große Gruppen eingeteilt. Je größer ein Segment ist, umso häufiger und reichlicher sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe gegessen werden.



Mobilität: Südtirolpass

Die Mobilitäts Abos können Sie bei den Schaltern an den Zug- und Busbahnhöfen beantragen. Auch die Weiterzahlung der Jahresabos kann dort schnell gemacht werden.

Der Südtirol Pass 65+ kann von folgenden Personengruppen beantrag werden:

- in Südtirol ansässige Personen über 65 Jahre,
- Südtiroler/-innen über 65 Jahre, die im Ausland leben. Vorausgesetzt, dass es sich um italienische Staatsbürger handelt, die in einer Südtiroler Gemeinde beim AIRE Register eingetragen sind.

Kosten

Der Südtirol Pass 65+ ist ein Fahrschein mit Pauschaltarif.

- Die Antragsteller vom 65. bis zum vollendeten 69. Lebensjahr zahlen einen Jahrestarif von 150 Euro.
- Die Antragsteller vom 70. bis zum vollendeten 74. Lebensjahr zahlen einen Jahrestarif von 75 Euro (siehe: "Übergangsbestimmung").
- Die Antragsteller ab dem vollendeten 75. Lebensjahr zahlen einen Jahrestarif von 20 Euro.

Jahrestarif von 20 Euro

- Alle vor dem Jahr 1945 geborenen Personen;
- im Jahr 2020: für alle 75-Jährigen.

Steuerliche Regelungen:

Spesen für Abonnements im öffentlichen Nahverkehr sind in Zukunft nur mehr dann steuerlich absetzbar, wenn sie mit einer rückverfolgbaren Zahlungsmodalität beglichen worden sind, also mittels Bankomat, online-banking, Kreditkarte, SEPA Direct Debit usw. (gemäß staatl. Haushaltsgesetz vom 27.12.2019 Nr. 160)

Das bedeutet konkret: Ausgaben für den Südtirol Pass, Euregio Family Pass, Südtirol Pass abo + und Südtirol Pass 65+ (Aufladungen, Jahrespauschale usw.), die ab dem 01.01.2020 in bar bezahlt werden, können künftig nicht mehr von der Einkommenssteuer abgesetzt werden.

Die Auflistung der im Jahr 2019 getätigten Spesen für Abonnements im öffentlichen Nahverkehr ist ab dem 01.03.2020 online abrufbar: www.suedtirolmobil.info

Weitere Informationen unter: <https://www.sii.bz.it/de/tickets/suedtirol-pass-65-plus>



Buchtipps: „Alles gut. Gespräche mit 90 Jährigen“

von Astrid Kofler, Raetia Verlag

Astrid Kofler berichtet in ihrem neuen Buch „Alles gut“ von eindrucksvollen Gesprächen mit alten Menschen. Sie hat über 30 Personen ab 90 Jahren zu ihrem Leben befragt und staunt über die Offenheit, wie alte Menschen sie teilhaben lassen an ihren Lebensgeschichten, an ihren Gedanken über das Älterwerden und Sterben. Mit großer Wertschätzung schreibt sie, was ihr die Gesprächspartner auf ihre Fragen hin anvertrauten. Neben Familie, Beruf und einschneidenden geschichtlichen Ereignissen – in der Option und im Krieg – stellte sie auch Fragen zum Thema Liebe und Partnerschaft, religiöser Rückhalt, die Hoffnung auf ein gutes Weiterleben nach dem Tod u. dgl. Wie verkraftet man schlimme Ereignisse? Was hat sie reifen lassen? Was ist im Leben wirklich wichtig? Auch lustige Lebenserzählungen und Entscheidungen flossen ein. Trotz verschiedener körperlicher Einschränkungen sind diese Menschen geistig hellwach und blicken mit Genugtuung auf ihr Leben zurück. Sie empfinden es trotz aller Schwierigkeiten als gut! Diese positiven Aussagen helfen, die Angst vor dem Älterwerden zu mildern.



Feuer und Flamme für das Katholische Sonntagsblatt der Diözese Bozen Brixen

Mit diesem Slogan wirbt die Diözese für neue Leser des Sonntagsblattes. Woche für Woche finden sie das Evangelium und die Lesungen des kommenden Sonntags, Antworten auf theologische Fragen und Informationen über die wichtigsten Nachrichten aus der Orts- und Weltkirche. Glaubensfragen zu verschiedenen Themen mit christlich orientierter Lebenshilfe. Kritische Stellungnahmen zu aktuellen kirchlichen und gesellschaftspolitischen Problemen; Verzeichnis der wichtigsten Veranstaltungen der kirchlichen Bildungseinrichtungen. Mit diesem breit gefächerten Themen-Angebot ist das „Katholische Sonntagsblatt“ eine wertvolle Zeitschrift für jede Familie.

Kosten: Jahres-Abonnement 71 € Einzelnummer 2,30 Euro in den Geschäften
E-Mail: sonntagsblatt@athesia.it Tel. 0471 081 570

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