



Inhalt:

- Leitgedanken
- Informationen & Anregungen für die Treffen vor Ort
- Seniorentagung und Weiterbildung
- Tipps und Hinweise



Liebe Mitarbeitende in der Seniorenarbeit!

Vorsicht ja, Angst nein

Die vom Corona-Virus ausgelöste Krise kann eine Zeit kreativer Neuaufbrüche sein. Es geht darum, eine neue Behutsamkeit zu lernen, Mitgefühl, Solidarität und Kooperationsbereitschaft. Wir werden neue Wege des Miteinander finden.

Wir haben in den vergangenen 18 Monaten sehr viele neue Erfahrungen gemacht und dazu gelernt. Die Impfung ist EIN Baustein in der Pandemie-Bekämpfung. Er bringt dem Körper bei, sich selbst gegen das Virus zu wehren. Die Wirkung eines Impfstoffes lässt sich erst auf lange Sicht beurteilen: ob er den Krankheitsverlauf nur mildern kann oder eine Infektion verhindern kann, wie lange er wirkt usw. Wir hören zunehmend, dass auch viele Geimpfte infiziert werden und das Virus weitergeben können. Deshalb ist es wichtig, **weiterhin vorsichtig zu sein**. Viele fühlen sich zu sicher und sagen „Ich bin ja geimpft!“

Das Virus wird vorwiegend durch Tröpfchen-Infektion weitergegeben. Deshalb: Abstand halten - vor allem beim Reden, Mund- und Nasenschutz tragen bei näheren Begegnungen mit Menschen; auf Hygiene achten und häufig die Hände waschen; sich um die Erhaltung der Gesundheit bemühen und das Immunsystem stärken.

Aus der Angst heraus können wir nicht leben. Wir brauchen wieder Zuversicht, Humor und neue Sichtweisen der Situationen. Ansichten und Ängste müssen ernst genommen werden. Zweifel, Kritik, These und Antithese gehören in der Wissenschaft zur kritischen Auseinandersetzung. Wir müssen miteinander reden, voneinander lernen und neue Erkenntnisse zulassen. Mit diesem Corona-Virus und den sich verändernden Mutanten werden wir weiterhin leben lernen müssen.

Mit den gewonnenen Erfahrungen fühlen wir uns jetzt viel lockerer und zuversichtlicher.

Unter Einhaltung der Vorsichtsregeln können wir wieder viele Angebote für Senioren machen. (siehe auf Seite 2) Wichtig ist vor allem: **Begegnungen** ermöglichen, die ängstlichen und zurückgezogenen Menschen wieder einladen zu gemeinsamen Spaziergängen oder Wanderungen, zu Treffen im Freien, zu Feiern (immer unter Einhaltung des Abstandes), zu Vorträgen und Gesprächsrunden.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Maria Kusstatscher, Vorsitzende der Senioren im KVW

Anregungen für Angebote vor Ort

Seniorenklubtreffen sind wieder möglich. Voraussetzung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist der Grüne Pass (geimpft, genesen oder getestet), und es gelten die allgemeinen Regeln (Abstand von einem Meter oder die Maske tragen).

Fahrten und Besichtigungen: Auch hier gelten die vorhin genannten Regeln. Wie viele Teilnehmer/innen mitkommen können, ist immer mit dem Busunternehmen bzw. mit dem Museum (bei Museumsbesuch) sowie mit dem Restaurantbetreiber abzuklären. Eine Teilnehmerliste erstellen.

Tanz und Bewegung:

- Anmeldung der Teilnehmenden bzw. eine Teilnehmerliste erstellen (wie bisher).
- Es braucht den grünen Pass der Teilnehmenden
- Raumgröße: Eine Person je 5 m²
- Abstand 2 m
- Hand-Desinfektionsmittel bereitstellen
- Matten sind von den Teilnehmenden selbst mitzubringen

Vorträge und Diskussionsrunden

Voraussetzung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist der Grüne Pass (geimpft, genesen oder getestet), und es gelten die allgemeinen Regeln (Abstand von einem Meter oder die Maske tragen).

Themen könnten sein:

- Das KVV Jahresthema
- Gesundheitsthemen
- Erste Hilfe
- Spielen macht Spaß
- Senioren nutzen die Angebote über das Internet
- Religiöse Bedürfnisse
- Lebensrückblick und Ausblick
- Was möchte ich noch verwirklichen
- Mit Humor geht alles leichter
- Erntedank
- Patientenverfügung
- Informationen über die Rechte der Patienten (Volksanwaltschaft)

Es ist wichtig, dass Menschen wieder zusammen kommen und miteinander reden und feiern können!



Einladung zur KVV Seniorentagung

am Samstag, den 6. November 2021

im Pastoralzentrum in Bozen

Von 9.15 Uhr bis 12 Uhr

Der Referent Prof. Dr. Walter Lorenz spricht zum Thema:

„Aus der Krise Lernen - mit Zuversicht in die Zukunft“

Der Referent, Prof. Walter Lorenz, Rektor der Uni Bozen i.R. bezieht sich in seinen Ausführungen auf Forschungen, die uns weiterhelfen, in Zukunft nicht nur auf Krisen besser vorbereitet zu sein, sondern grundsätzlich die sozialen Dimensionen der Gesellschaft zu stärken, woraufhin sich schon einige wichtige Veränderungen abzeichnen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung notwendig.

Einladung



zur Tagung:

„Menschen in der letzten Lebensphase begleiten“

mit Dr. med. Monika Völkl (Palliativärztin im Krankenhaus Brixen)

im Pastoralzentrum in Bozen

am Donnerstag, den 18. November 2021

von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Der Tod gehört zum Leben. Menschen auf ihrem letzten Lebensweg zu begleiten, stellt uns vor große Herausforderungen. Dabei kann es auch helfen, die medizinische Seite zu betrachten. Die Referentin verweist in Ihren Ausführungen auf diesen Aspekt und bietet im Anschluss Platz für Diskussion und Fragen. Anmeldung erforderlich.

So können wir uns gesund erhalten und das Immunsystem stärken

- Täglich Bewegung in sauerstoffreicher Luft stärkt das Immunsystem, damit der Körper eine Infektion mit Viren besser abwehren kann.
- Sonne und Licht erhellt unser Gemüt
- Gesunde und vitaminreiche Nahrung mit viel Gemüse, Obst, Salat
- Häufig etwas trinken und unsere Schleimhäute befeuchten, sodass sich Viren weniger gut einnisten können (z.B. Wasser, Salbeitee, Ingwertee, Cistustee); alle Kräutertees haben eine entsäuernde Wirkung; mindestens 2 Liter am Tag trinken.
- Vorbeugend wirken Vitamine A, C, D, bestimmte ätherische Öle, welche das Anheften von Viren verhindern. Zink in Trinkampullen stärkt das Abwehrsystem und unterstützt Geschmack- und Geruchsinn-Papillen. Kefir reguliert unsere Darmflora (ein Joghurtbecher am Tag), Propolis-Tropfen
- Fasten: Der zeitweise Verzicht auf Nahrungsaufnahme entlastet unseren Körper
- Ausreichend Schlaf – ohne in der Nähe Geräte zu haben, wie Smartphone mit WLAN und Internetverbindung
- Die Räume sollen regelmäßig gelüftet und die Raumluft befeuchtet werden.
- Masken immer wieder wechseln, da sich in feuchter Wärme Viren leichter vermehren und tiefer in die Luftröhre eindringen können.
- Mitmenschliche Kontakte pflegen. Wir Menschen sind soziale Wesen und bereichern uns gegenseitig.
- Die Seele stärken: innere Ruhe genießen. Die Balance von Aktivität und Nichtstun ermöglicht Harmonie. Auf unsere inneren Bedürfnisse hören. Alles, was uns begeistert, gibt Kraft und Lebensfreude.
- Musik, Tanz, Gesang erhellen Körper und Gemüt
- Mit Humor geht alles leichter. Humor ist die Fähigkeit, Missgeschicken und Unzulänglichkeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor macht tolerant in Konflikten und kann die Diskrepanz zwischen Ideal und Wirklichkeit mit einem verstehenden Lächeln überbrücken. Durch den Humor erhebt sich der Mensch über seine Schwierigkeiten und kann sie relativieren und in Beziehung setzen.

Niemand ist wie du

Niemand hat deine Fingerabdrücke.
Niemand hat deine Stimme.
Niemand sagt so „ich liebe dich“, wie du.
Niemand glaub wie du.
Niemand denkt so ans Sterben wie du.
Niemand hat deine Geschichte.
Niemand spürt die gleiche Trauer,
das gleiche Glück,
wie du.

Niemand ist wie du,
Niemand in deinem Land,
auf deinem Kontinent,
auf dem dritten Planeten dieses Sonnensystems,
in der Galaxie,
die wir die Milchstraße nennen.
Niemand,
weil du einmalig bist

Ulrich Schaffer

KVW Bildung - Hinweise



Die neue Bildungsbroschüre steht bereit mit vielen interessanten Angeboten, besonders auch für Senioren. Vielseitig und bunt ist das Programm. Die Themenbereiche reichen von Mensch und Gesellschaft, Gesundheit und Wohlbefinden, Sprachen und auch EDV. Die Veranstaltungen sind zum Teil Online und zum Teil in Präsenz.

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 Fernsehsendungen nachzuhören oder später anzuhören und dgl.

Smartphone und Tablet: so geht's einfacher

Welche Möglichkeiten bieten mir Smartphone und Co.? Smartphones und Tablets dienen heute nicht mehr nur zum reinen Kommunizieren, sondern haben sich zu kleinen Computern entwickelt. Die vielen Möglichkeiten wie die Nutzung von Apps, das Verwalten von Kontakten und Terminen und die Synchronisation von Daten mit dem PC werden in diesem Kurs gezeigt. Themen im Detail: Einführung in Smartphones und Tablets, Unterschied zwischen Android und iOS (Apple-Produkte), mobiles Internet und Wifi/WLAN, was ist Roaming?, E-Mails auf dem Smartphone empfangen, Google-Account erstellen und mit dem Smartphone verknüpfen, Kalender und Kontakte synchronisieren, Daten sichern, Vorstellung und Einführung in wichtige Apps sowie Inhalte (z. B. WhatsApp benutzen), die während des Kurses auftauchen. Informationen erteilt das KVW Seniorenbüro oder die Mitarbeiterinnen der KVW Bildung in den Bezirken.



Senioren helfen Senioren sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Unsere freiwilligen Senior Online Begleiter helfen Ihnen vor Ort bei Fragen zur Bedienung am Handy und Laptop. Für Informationen wenden Sie sich bitte an das KVW Seniorenbüro: 0471 309 175 oder senioren@kvw.org

Wir suchen Verstärkung für unsere freiwilligen Senior ONLINE BegleiterInnen. Wer also einiges an Wissen über Smartphone & Co. mitbringt und gerne Senioren diese Welt näher bringt, der melde sich beim KVW Seniorenbüro unter der Rufnummer 0471 309 175 oder mittels E-Mail an senioren@kvw.org

Namenstage



Notburga von Rattenberg (13. September)

Geb. 1265 in Rattenberg;

† 13. September 1313 in Buch in Tirol

Sie ist eine Tiroler Volksheilige. Sie wird als Patronin der Dienstmägde und der Landwirtschaft verehrt. Damit verbunden wird sie auch als Patronin der Trachtenträger und -förderer verehrt. Der Legende nach wurde Notburga um das Jahr 1265 als Tochter eines Hutmakers in Rattenberg geboren. Zu dieser Zeit gehörte Rattenberg zu Bayern. Sie verdingte sich als Dienstmagd bei Heinrich

I. von Rottenburg auf Schloss Rottenburg. Die Herren von Rottenburg waren zu dieser Zeit die Hofmeister der Grafen von Tirol. Sie kümmerte sich bereits zu jener Zeit um die Armen, Behinderten und Kranken. So verteilte sie, mit Duldung ihres Dienstherrn, die Reste der Speisen von der Burg an die Bedürftigen.



Hildegard von Bingen (17. September)

geb. 1098 in Bermersheim vor der Höhe oder in Niederhosenbach
† 17. September 1179 im Kloster Rupertsberg bei Bingen am Rhein

Sie war Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin und eine bedeutende natur- und heilkundige Universalgelehrte.

In der römisch-katholischen Kirche wird sie als Heilige und Kirchenlehrerin verehrt.

Hildegard von Bingen gilt als erste Vertreterin der deutschen

Mystik des Mittelalters. Ihre Werke befassen sich unter anderem mit Religion, Medizin, Musik, Ethik und Kosmologie. Sie war auch Beraterin vieler Persönlichkeiten. Am 7. Oktober 2012 erhob Papst Benedikt XVI. die heilige Hildegard zur Kirchenlehrerin (*Doctor Ecclesiae universalis*).

Erzengel Michael, Gabriel und Raphael (Fest am 29. September)

Buchtipps



„Das Immunsystem stärken mit Hildegard von Bingen “
Der Hildegard-von-Bingen-Ratgeber für ein gesundes Immunsystem und gegen die Angst

Das Immunsystem des Menschen ist ein Wunderwerk der Natur. Es sorgt dafür, dass wir gesund und vital bleiben und genügend körpereigene Abwehrkräfte bilden. Wir können es nicht verbessern, sagt Hildegardexpertin Brigitte Pregonzer, aber wir sollen es unterstützen, indem wir Stress reduzieren, genügend schlafen, uns an die frische Luft begeben, wohltuende Kontakte und Beziehungen pflegen und gesunde Lebensmittel wählen.
Tyrolia-Verlag



wer

„Was uns krank macht – Was uns heilt“
Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen.

von Prof. Christian Schubert, Arzt, Psychologe und Psychotherapeut an der UNI Klinik Innsbruck.
Ein neuer Blick auf den Zusammenhang VON GEHIRN, PSYCHE UND GESUNDHEIT. Grippezeit, jeder schnieft und hustet. Man hofft, heil über die Runden zu kommen. Doch bleibt verschont und wer landet mit Fieber im Bett? Wie die noch junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie beweist, wirken Psyche, Gehirn und Immunsystem aufs engste zusammen.
fischer & gann - Verlag

Leiten Sie bitte die **Senioren-Rundschreiben** an Interessierte weiter!
Einzelne Seiten können Sie in Ihr Schaufenster hängen oder den Senioren mitgeben.

Herausgeber:
KVW Senioren Büro
Tel. 0471 309 175;
Verfasser: Maria Kusstatscher & Richard Kienzl

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