



## **KVW Senioren - Rundschreiben**

KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

**Juni 2022**

### **Inhalt:**

- Leitgedanken
- Berichte aus den Bezirkstreffen
- Selbstbestimmtes Älterwerden
- Hinweise



## **Zeit für Erholung**

Wir nehmen uns Zeit zum Ausruhen, zum Nachdenken, zum Bei-sich-sein, zur Muße und für mitmenschliche Kontakte. Wir müssen der Isolation und Vereinsamung vorbeugen, indem wir Bekanntschaften suchen und pflegen.

Die Stille hilft uns, Atem zu holen und auf die wirklich wichtigen Dinge aufmerksam zu werden. In der Ruhe können wir uns besinnen, wofür und für wen wir leben möchten. Wir sind nicht alle gleich. Wir haben alle unterschiedliche Talente und Bereiche, in denen wir andere inspirieren oder vielen auch weiterhelfen können. Darum braucht es jeden von uns. Wenn jeder an seinem «Platz» ist, wo er sein möchte, dann sind wir alle wie lauter einzelne Puzzleteile, die zusammen ein großes Bild ergeben. Jede und jeder passt genau an den Ort hin, an dem er richtig und wichtig ist. Viele Menschen sind Licht-Träger für die Bedürfnisse hier und heute.

Wir werden hingeführt an den richtigen Platz, an dem wir Sinn verwirklichen können. Das Geschenk der Älteren ist die Zeit. Viele besuchen Kranke und Einsame oder bieten Pflegenden eine Ablöse für einige Stunden an. Manche geben Hilfestellung bei bürokratischen Schwierigkeiten und bei neuen digitalen Medien. Viele Großeltern sind wertvolle Begleiter für Enkelkinder oder auch für Kinder in der Nachbarschaft. Viele Menschen bemühen sich, für andere da zu sein.

Man soll andere so behandeln, wie man selbst gerne behandelt werden möchte.

Im Mai hatten wir in allen Bezirken die Treffen für die Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit.

Es war bereichernd, die Aufbruchstimmung zu erleben. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen die Gemeinschaft. Wir wachsen am DU.

Maria Kusstatscher

Landesvorsitzende der Senioren im KVW



# Berichte aus den Bezirkstreffen

## Rückblick:

Die letzten zwei Jahre waren sehr mühsam und stellten die Seniorenklubmitarbeiter/innen vor großen Herausforderungen. Zum einen galt es mit den Senioren Kontakt zu halten und sie nicht aus den Augen zu verlieren. Zum anderen sollte man diese Altersgruppe nicht, den Vorsichtsmaßnahmen entsprechend, unnötigen Risiken aussetzen.

Es war eine Gradwanderung der besonderen Art, die jeder Klub für sich zu meistern suchte. Eines hatten alle gemeinsam. Alle handelten mit großer Sorgfalt und großem Verantwortungsbewusstsein. Den Lockerungsmaßnahmen Rechnung tragend wurden die Angebote den jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen angepasst. Dabei waren auch Konflikte und Schwierigkeiten innerhalb der Gruppe nicht abzuwenden. Allerdings versuchten schlussendlich alle, die Senioren und deren Sicherheit in den Fokus ihrer Arbeit zu stellen. Auf vielfältige Weise wurde Kontakt gehalten, mittels Telefon, mittels Nachrichten (SMS, WhatsApp und E-Mail), Besuche sobald erlaubt, gemeinsame Spaziergänge, Bar- und Restaurantbesuche. Bis dann schließlich die Öffnung der Treffs kam.

Gemeinsam ist den Klubs auch der Verlust treuer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Viele Senioren sind in den letzten beiden Jahren verstorben, ohne dass die Klubs eine Verabschiedung in gewohnter Weise machen konnten. Damit ist die Zahl der Senioren, die zu den Treffen kommen gesunken.

## Ausblick:

Wir können wieder viele Angebote, die wir in der Seniorenarbeit liebgewonnen haben, machen. Die Fahrten und Wanderungen, Besuche in den Museen und Theaterbesuche, die Treffen in geselliger Runde, das alles ist wieder möglich.

Es gilt Impulse aufzunehmen und weiterzugeben, Menschen wieder hereinzuholen in die Gemeinschaft, wieder aktiv in Bewegung zu kommen. Richten wir den Blick nach vorn, planen wir und bieten wir den Senioren wieder die Möglichkeit der Begegnung, des Austausches und des fröhlichen Miteinanders.

Egal ob wir wieder zum „Tanzen ab der Lebensmitte“ einladen, zu „Bewegung bis ins Alter“ oder uns vielleicht zu einer persönlichen Weiterbildung im Bereich der digitalen Medien treffen, wir sind und wir bleiben aktiv beim Älterwerden.

Mit dieser Motivation haben viele Teilnehmende die Bezirkstreffen verlassen. Die Arbeit für und mit Senioren ist sinnstiftend und bereichernd, nicht im materiellen Sinne, sondern vielmehr auf der Ebene der Zufriedenheit und schlussendlich in menschlicher Hinsicht.

Im Falle von Anregungen, von Ideen, bitten wir euch, uns diese mitzuteilen, wir werden gerne diese Impulse aufgreifen und euch zur Kenntnis bringen.



# Wie Selbstbestimmtes Leben im Alter gelingen kann

## Alter und Technik: kein Widerspruch

„Nimm das Leben wie es ist, aber lass es nicht so.“ Dieses Zitat des ehemaligen deutschen Vizekanzlers **Franz Müntefering** steht sinnbildlich für eine Veranstaltung der Europäischen Akademie (EURAC) in Bozen, bei der kürzlich eine Studie zum Thema „Alter und Technik“ präsentiert wurde.

Die Digitalisierung schreitet voran, und die Bevölkerung wird immer älter. Beides gut, aber auch eine große Herausforderung. Wie werden moderne Technologien von älteren Menschen genutzt? Wie kommen diese an jene Geräte, die hilfreich sind? Dazu hat ein Forscherteam der EURAC Südtirolerinnen und Südtiroler im Alter zwischen 40 und 98 Jahren befragt. Sie gebrauchen wenig überraschend am häufigsten Smartphones (80,6%) sowie Computer bzw. Laptop (69,7 %). Weit weniger werden digitale Technologien mit Gesundheits- und Pflegebezug genutzt. Dabei können gerade im Alter Technologien wie Sturzsensoren, Geräte zur Übertragung von Vitaldaten oder Türöffnungssysteme besonders unterstützend für ein selbstbestimmtes Leben sein.

Vor allem Personen mit höherer Bildung und Menschen mit italienischer Hauptsprache nutzen digitale Technologien. Zukünftig entscheidend wird es sein, kompetent und sachlich zu informieren und das in allen Landesteilen, denn ältere Menschen sind den Technologien gegenüber nicht abgeneigt. Ein Projekt der EURAC will gemeinsam mit Südtirols größtem Sozialverband **KVV** hier anknüpfen. Es handelt sich um den Aufbau einer landesweiten Netzwerks von Beratungsstellen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Dr. Josef Bernhart, Vizedirektor in der EURAC Research, Institut für Public Management hat am 30.05.2022 eine interessante **Podiumsdiskussion zu diesem Thema in der EURAC organisiert und moderiert**. Der Referent Franz Müntefering, 82 Jahre, Vizekanzler a. D., erzählte, wie er langsam in die Nutzung des Internet hineingewachsen ist. Nicht alle älteren Menschen können verpflichtet werden, dies von heute auf morgen zu können. In der öffentlichen Verwaltung muss es beides geben: sowohl weiterhin die schriftlichen Dokumente, als auch die neuen digitale Angebote.

Auch die **Volksanwältin Gabriele Morandell** berichtete von den Treffen der Volksanwälten\*innen in der EU. Laut Erhebungen können rund 40 % der älteren Menschen noch nicht die digitalen Angebote nützen. Es braucht altersgemäße Schulung und bürokratische Hilfen in den Gemeinden. Es braucht Zeit für diese Umstellungen.

Interessierte können mit dem Link die Veranstaltung in der EURAC am 30.5.22 nachsehen.

[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_onknmmtZg](https://www.youtube.com/watch?v=q_onknmmtZg)



# Impulse 2022

## Beliebt sind:

- Feste feiern im Jahreskreis
- Geburtstage und Jubiläen feiern
- Ein Priester spendet das Sakrament der Krankensalbung
- Kranke besuchen
- Beten für Verstorbene in der Kirche am Tag vor dem Begräbnis
- Hl. Messen für einen Verstorbenen organisieren und gemeinsam gestalten.
- Andachten: im Mai, im Advent, in der Fastenzeit u.a.
- Krankensalbung
- Singgruppen, Wandergruppen, Kartenspielen, Kegeln
- Kurse anbieten: Bewegung bis ins Alter, tanzen ab der Lebensmitte
- Spielenachmittage (sind auch gut für das Gedächtnis)

## Interessante Themen für Gesprächsrunden und Vorträge sind:

- Weißes Kreuz – Hausnotruf
- Gesundheitsvorsorge, bewährte Hausmittel und Kräuter
- Infos zu Pflegesicherung
- Patientenverfügung. (einen Arzt vor Ort als Referent einladen)
- Testament machen (wichtigste Informationen)
- „Meins für euch“ Mappe der Caritas vorstellen und besprechen
- Achtung Sturzgefahr - Sicher unterwegs auf der Straße
- Einstieg ins Internet mit Computer oder Handy
- Großeltern sind wichtig
- Rückblick auf die Lebensernte - Mit Humor geht alles leichter
- Neue Sinn-Möglichkeiten in den reiferen Jahren entdecken
- Aktuelle politische und kirchliche Themen besprechen
- Josef Mayr-Nusser

## Ausflüge und Wallfahrten

- Pharmaziemuseum in Brixen
- Planetarium in Gummer
- Tierwelt in Tisens
- Das Villanderer Bergwerk: Informationen unter [www.villanders.it](http://www.villanders.it)
- Teis: Mineralien-Museum
- Brixen / Milland: Besichtigung der alten Kirche und neuen Kirche
- Maria – Hilf - Kapelle Außerpflersch
- Tierpark in St. Magdalena im Gsiesertal
- Orchideenwelt
- Gärtnerei Silbernagl (am Eingang zum Sarntal)
- Rohrerhaus in Sarnthein sowie auch die Latschenbrennerei und die „Schokoladenfabrik“
- Josef Freinademetz Haus in Oies / Abtei
- Gardasee Fischessen
- Prokuluskirche in Naturns mit dem bekannten „Totentanz“



## Ausflüge und Wanderungen

- Besinnungswege
- Josef Mayr-Nusser - Themenweg in Bozen. Anregungen unter dem Link: [www.josef-mayr-nusser.it/themenweg](http://www.josef-mayr-nusser.it/themenweg)
- Museen besichtigen und Kunstdenkmäler
- Törggelen im Herbst
- Rodenecker Alm

## Initiativen

- Basteln, Theater spielen, Theaterbesuche
- Quiznachmittage (themenbezogen oder scherzhaft), Millionenshow
- Aushilfe in den Familien
- Sich kümmern um Angehörige von Pflegebedürftigen; Hilfe anbieten.
- Pflegebedürftige zuhause abholen, um mit ihnen einen Ausflug zu machen
- Wünschewagen: die Caritas und der Landesrettungsverein „Weißes Kreuz“ bieten an: „Mein letzter Wunsch“ irgendwohin zu fahren oder Angehörige zu besuchen. Anmeldung in den Caritas-Büros
- Zusammenarbeit mit anderen Verbänden



### Senioren helfen Senioren

sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, **auch im Juni und Juli.**

Die freiwilligen KVV Senior Online Begleiter helfen Ihnen vor Ort bei Fragen zur Bedienung am Handy und Laptop.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an das KVV

Seniorenbüro: 0471 309 175 oder [senioren@kvv.org](mailto:senioren@kvv.org)

---

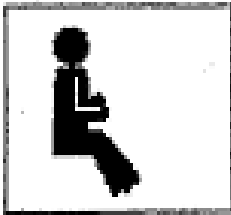
## Urlaubszeit – Tipps, um Einbrüche zu vermeiden

Was man nicht tun sollte

- ▶ Haustürschlüssel nicht draußen verstecken – die Diebe kennen jedes noch so gutes Versteck.
- ▶ Vermeiden von Kippstellungen bei Fenster und Türen
- ▶ Haustür stets abschließen und bei Glaseinsätzen den Schlüssel nie innen stecken lassen.
- ▶ Abwesenheit nicht öffentlich machen (soziale Netzwerke, Anrufbeantworter, E-Mail)
- ▶ Nachbarn des Vertrauens über die Abwesenheit informieren.
- ▶ Hohe Zäune, Mauern oder Hecken und Licht schrecken Einbrecher ab.
- ▶ Anwesenheit simulieren, z.B. indem durch Zeitschalt Uhren – Lampen, geräuschverursachende Geräte und Rollos betätigen. Mit einem digitalen Zeitschalter kann vieles auch direkt übers Handy gesteuert werden.



## Ratschläge für die Visual-Hygiene (Pflege)



1 Sitzen Sie immer mit geradem Rücken.



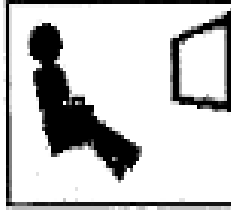
2 Halten Sie das Buch ein wenig geneigt ( $20^\circ$ ) und mit einem Leseabstand, der nicht kleiner sein soll als der Abstand vom Ellbogen bis zum ersten Fingergelenk.



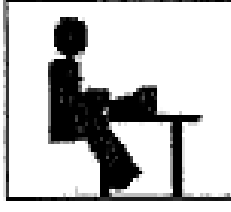
3 Achten Sie auf gute Beleuchtung.



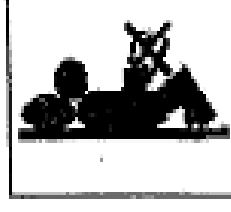
4 Beim Seitenumblättern schauen Sie einen Augenblick auf einen entfernten Punkt.



5 Beim Fernsehen halten Sie einen Abstand von 3-5m . Der Raum soll nicht abgedunkelt sein.



6 Beim Ausüben Ihrer Hobbys sitzen Sie aufrecht und halten einen Abstand von ca. 45 cm (Computer). Richten Sie zwischendurch Ihren Blick in die Ferne.



7 Lesen Sie nicht im Bett, da der erforderliche Leseabstand nicht eingehalten wird.

# Werden, was wir sind

Wenn wir uns nicht gefangen nehmen lassen  
von dem, was uns ablenkt und zerstreut,  
was uns nur streift,  
was uns fremd ist  
und als Versuchung zuwinkt,

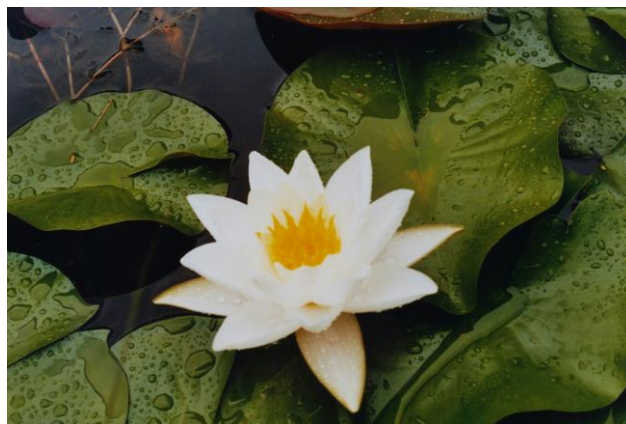
sondern uns besinnen  
auf unseren Kern,  
auf den Kontinent,  
den es in uns zu entdecken gibt,  
dann wird deutlich, was wir wollen.  
was unser Wesen blühen lässt  
und ihm seinen Ausdruck erlaubt.

Dann spüren wir,  
was in uns angelegt ist,  
wie eine Gestalt,  
wie ein Weg,  
wie ein Gebet, das erhört werden will.

Dann finden wir Mut zum Leben,  
zum einen Leben.

Dann wird aus uns,  
was wir im Tiefsten sind.

Ulrich Schaffer



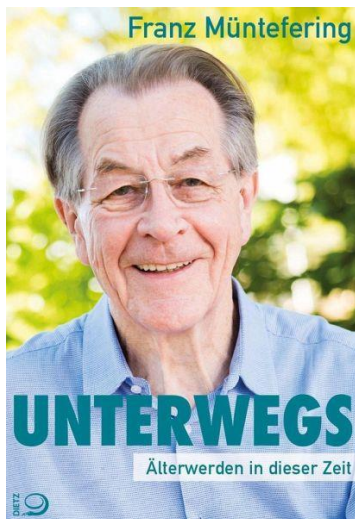
# Hinweise



## Besinnungswege in Südtirol

Die Diözese Bozen-Brixen hat eine Broschüre herausgegeben „Besinnungswege in Südtirol“. Für alle Gebiete in Südtirol ist eine Auswahl von Besinnungswegen angegeben: mit Weg-Beschreibung und Informationen zum Ziel. Bischof Ivo Muser wünscht allen eine erholsame Zeit, in der Leib und Seele zur Ruhe kommen und neue Kraft für den Alltag schöpfen können.

Diese Broschüren können im Seelsorgeamt oder im KVV-Seniorenbüro in Bozen gratis abgeholt werden. Im Internet zu finden: [https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2019/12/Broschüre\\_Sentieri-spirituali\\_195x137.pdf](https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2019/12/Broschüre_Sentieri-spirituali_195x137.pdf)



## Unterwegs. Älterwerden in dieser Zeit Buch von Franz Müntefering

Der Autor war Mitglied des Deutschen Bundestages und ist jetzt Vorsitzender der Senioren-Organisationen in Deutschland. Er hat reiche Erfahrung und schreibt über das alltägliche Leben im Älterwerden, über Mobilität und Begegnung, über Gesundheit und Sterben, über Solidarität zwischen Menschen, über Europa und die Demokratie und wie wir den künftigen Generationen die Welt überlassen. Er ist zuversichtlich, dass Dinge gestaltbar sind mit der Bereitschaft zum Engagement und Mut zum Handeln.

Dieses Buch ist anregend, vielseitig, leicht lesbar und empfehlenswert! (ca. 25 €)

DIETZ – Verlag ISBN 978-3-8012-0543-0

---

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

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

**Zu finden auf der Internetseite der KVV Senioren**

<https://www.kvw.org/de/kvw-senioren/kvw-seniorenrundschreiben-483.html>

**Herausgeber:**

KVV 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)

