



KVW Senioren - Rundschreiben
KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen
Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

Dezember 2023

Inhalt:

- **Geschenkte Zeit**
- **Rückblick 2023**
- **KVW Seniorentagung 2023**
- **Senior Online**
- **Hinweise**



Geschenkte Zeit

Wir haben heute durchschnittlich eine viel höhere Lebenserwartung als die Menschen je zuvor – durch Vorsorge, gesunde Ernährung, Bewegung, ärztliche und medizinische Hilfen, durch soziale Abfederung von Lebensnöten und durch Lebensfreude.

Wir können diese geschenkte Zeit nützen für das, was uns wichtig ist, was wir noch erleben möchten und uns weiterentwickeln können. Ältere Menschen sind Sinn-Stifter im Einsatz für Mitmenschen und in der Linderung von Notsituationen. Wir können unsere Fähigkeiten einsetzen, wo wir es für notwendig finden. Es braucht die Aufmerksamkeit füreinander, gegenseitige Hilfe und Solidarität.

Wir sind heute und hier in die Welt gesetzt worden und können auch etwas beitragen für Frieden in der Welt durch Gebete und durch heilende Gedanken, die wir aussenden und um Frieden zu bitten. Ältere Menschen erinnern sich an die Kriegszeit im 2. Weltkrieg, an die vielen Getöteten und Vermissten, an die Heimkehrer mit schweren Verletzungen, an die Witwen und Waisenkinder. Waffen können nicht Frieden bringen.

Am 10. Dez. 1945 haben die Vereinten Nationen (48 Staaten) die Erklärung der Menschenrechte ausgerufen, um den Frieden zu schützen: Nie wieder Krieg!

Wir wollen den Blick bewusst auch auf das viele Gute und Lichthafte lenken und alles Positive verstärken. Wir wollen an die Ankunft Gottes in menschlicher Gestalt glauben. Die Botschaft vom Kind, das das Heil bedeutet, zieht immer noch die Herzen in Bann.

Wir wünschen uns allen eine bereichernde geschenkte Zeit und ein friedvolles Neues Jahr!

Maria Kusstatscher, Richard Kienzl und die Arbeitsgruppe der Senioren im KVW.

Rückblick 2023

Bei den Bezirkstreffen wurde berichtet über die im Allgemeinen große Zufriedenheit der älteren Menschen. Sie bemühen sich, gesund zu bleiben und sind dankbar für die öffentlichen Hilfen von Sanität und Mobilität. Sie übernehmen viele ehrenamtliche Arbeiten in den Orten. Viele Großeltern betreuen ihre Enkelkinder und sind wertvolle Bezugspersonen. Sie freuen sich, jetzt nach der verordneten Zurückgezogenheit während der Pandemie, wieder zusammen zu kommen, Gemeinschaft zu erleben, zu feiern, Wanderungen und Ausflüge zu machen, Südtirol kennenzulernen: Natur, Kultur und Kunst. Weiterbildungs-Angebote werden wieder gerne genützt, besonders für die Gesundheitsvorsorge: Ernährung, Bewegung, tanzen, singen usw.

Senioren nützen zunehmend viele Vorteile im Internet: die schnelle elektronische Post, Informationen suchen im Internet, Sendungen im Radio und Fernsehen auch später anhören /bzw. ansehen. Die Teilnahme bei online-Sitzungen und Vorträgen von zuhause aus wird gern genützt.

Als Beispiel wurde ein Foto von Martha Ebener eingeblendet, die in ihrem hohen Alter gerne das Smartphon nützt.

Viele ältere Menschen haben Probleme mit der Digitalisierung der öffentlichen Dienste: mit den digitalen Anleitungen zum Zugang zu Gesundheitsleistungen und Auskünften.

Es braucht weiterhin Zugang zu Ämtern für direkte Kontakte. Die INPS-Auszüge sollen den älteren Menschen wieder zugesandt werden. Das ist ihr Recht.

Es braucht Hilfen zur Nutzung des Internets: durch Freiwillige auf Ortsebene, durch EDV-Kurse, durch Einladung von Senioren-Online-Begleitern, die zu Ihnen in die Orte kommen und auf individuelle Fragen eingehen.

Die öffentlichen Verkehrsmittel werden viel genützt. Über die günstigen **Jahres-Abos** für Senioren soll informiert werden: für über 75 Jährige nur 20 €; für 70-74 Jährige: 75 €; für 65 – 69 Jährige: 150 € Wer dies nicht braucht, kann einfach den Südtirol-Pass beantragen – so wie die Jüngeren. Es werden nur die gefahrenen km abgezogen. Man erhält diese Jahres-Abos und den Südtirol Pass auf online-Anmeldung oder bei den Info-Pont-Büros neben den Busbahnhöfen in den größeren Orten. Für allgemeine Informationen Tel. 0471 220880 oder unter www.suedtirolmobil.info

Die Wertkarten gibt es leider nicht mehr. Einzel-Fahrkarten können in den Bussen beim Fahrer gekauft werden, für Zugfahrten bei den Apparaten in den Bahnhöfen. (Diese funktionieren leider oft nicht oder sind schwer zu bedienen).

Die gedruckten Fahrpläne werden sehr genützt! Es wurde gewünscht: nicht nur die Bezirks-Fahrpläne zu drucken, sondern **auch die Fahrpläne auf Landesebene – so wie früher!** (Wer hat schon mehrere Bezirkshäfte zuhause griffbereit, um längere Fahrten in Südtirol zu planen.)

Thema der Tagung am 4. Nov. 2023: Trotzdem Ja zum Leben sagen

Menschen leben in belastenden Situationen: zunehmende Gesundheitsprobleme, körperliche und geistige Einschränkungen, Tod von nahestehenden Menschen, Trauer, Einsamkeit, Ängste. Viele ziehen sich zurück und haben nicht den Mut, um Hilfe zu fragen. Wie kann man trotzdem Lebenssinn finden und Ja zum Leben sagen? Was gibt uns Kraft und Zuversicht, die Situationen zu bewältigen?

Prof. Gottfried Ugolini hielt dazu das Referat

Gottfried Ugolini, Priester und Psychologe, setzte sich in seinem Referat mit dem Titel „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ mit dem Umgang von Krisen, die die Menschen im Laufe ihres Lebens erleben, auseinander. Was gibt Kraft und Mut, belastende Situationen zu bewältigen? Für alle ist es wichtig, tragfähige Beziehungen und Freunde zu haben. „Wir müssen dem Leben heute und morgen zutrauen, dass sich etwas ändert und uns Gutes widerfährt“, so Ugolini in seinen Ausführungen. Er zitierte dazu viele passende Bibelstellen. Bildhaft sprach er von einem Teppich, der aus dem Lebensfaden geknüpft ist: ständig kommen neue Muster und Schlingen dazu und hält so viele Anspannungen aus. Auch wenn viele der Zuhörer:innen schon in der „dritten Jugend“ seien, so Gottfried Ugolini augenzwinkernd, werden diese Menschen als „Propheten“ für die nachfolgenden Generationen gebraucht, um positive Beispiele zu geben. Er rief die Seniorinnen und Senioren auf, in gesunder Weise „trotzig“ zu bleiben. Schließlich haben wir alle bereits als Kleinkinder gelernt uns in der Trotzphase durchzusetzen und uns Autonomie zu erkämpfen.

Landeshauptmann Arno Kompatscher lud in seinen Grußworten zu mehr

Verständigung untereinander ein. „Reden wir wieder mehr miteinander und genießen die Gemeinschaft“. Wir gehören zu den privilegierten Ländern der Weltbevölkerung, die in Frieden und relativem Reichtum leben.

In einem humorvollen **Sketch** stellten **Gisela Trockner und Marianne Gasser** aus Barbian Schwierigkeiten mit den digitalen Anmeldungen vor, z.B. wie schwierig es ist, bei der Sanität einen Augenarzt-Termin zu bekommen oder eine Fahrkarte für den Zug zu ergattern und warum es nicht nur den Südtirol-Pass, sondern auch die mittlerweile abgeschafften Wertkarten wieder bräuchte.

Otto von Dellemann informierte über das Projekt „Wohnen im Alter“ mit neuen Hilfen für zuhause.

Hinweise

Neue Referenten

Dorothea Passler, Genesungsbegleiterin, erzählte bereits bei der Tagung über ihre erlebte Depression und über Wege der Heilung. Sie sieht die Notwendigkeit der Sensibilisierung für psychische Krankheiten und bietet Gesprächsrunden an für Gruppen und auch in Schulen. Anfrage im KVW Seniorenbüro.

Dagmar Steurer und Michael Nussbaumer stellten ihr systemisches Beraten zum aktiven Altern vor, besonders in der freien Natur. Auch diese ausgebildeten Referenten können in die Seniorenclubs eingeladen werden. Anfrage über das KVW-Senioren-Büro.

Sprechstunden in den Bezirken – Ansuchen und Abrechnung Landesbeitrag

Es werden in den Bezirken wiederum Sprechstunden zur Abrechnung des Landesbeitrages 2023 und zum Ansuchen 2024 abgehalten. Die dafür vorgesehenen Formulare werden in nächster Zeit mittels E-Mail zugeschickt. Wichtig ist jetzt schon an die Abfassung der ehrenamtlichen Stunden zu denken.

Im **Frühjahr 2024** werden wir wieder zu den **Bezirkstagungen** einladen.

Internet nützen - Angebote auf Ortsebene:

Wöchentlich Hilfen anbieten zu digitalen Fragen und Bedienungsanleitungen mit Freiwilligen vom Ort („wir helfen einander“ oder „Jugendliche helfen Erwachsenen“)

Senioren-online-Begleiter einladen, die zu folgenden Themen informieren können:

- Seht was Smartphones alles können
- Worauf sollte man beim Kauf eines Smartphones achten?
- Welche Apps (Anwendungs-Programme) möchte ich mir herunterladen?
- Einführung mit der App „Senioren mit Smartphone“
- Vorsicht bei online-Einkäufen mit Referentin der Verbraucher-Zentrale
- Fotografieren mit dem Handy, Fotos verbessern, versenden, abspeichern
- Gruppen-Gespräche führen mit dem Smartphon
- Zoom-Anwendung für Sitzungen und Vorträge
- Internet nützen für Menschen ab der Lebensmitte



Die Fernseh-Gebühr von 70 € könnte jetzt abgemeldet werden für Senioren, die über 75 Jahre alt sind und unter 8.000 € Jahreseinkommen haben.

Informationen unter:

<https://www.agenziaentrate.gov.it/portale/web/deutsch/nsd/themenbereiche/tv-gebuhr>



Ich wünsche dir....

Ich wünsche dir, dass dir das Licht,
das zu Weihnachten dein Herz erhellt,
nach den Feiertagen nicht wieder verloren geht,
sondern dass es deine Seele
und all deine Wege durchwärmt
und erleuchtet durch das kommende Jahr.

Christa Spilling-Nöker

Bücher-Tipps

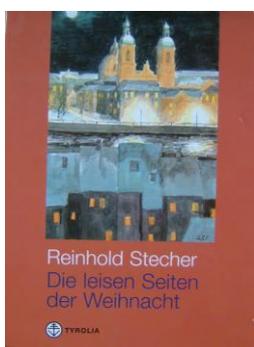


Wir singen die schönsten Weihnachtslieder

Die 40 schönsten und bekanntesten Weihnachtslieder finden sich in dieser handlichen und liebevoll gestalteten Zusammenstellung mit allen Strophen, Noten und Akkorden für die Liedbegleitung.

Herder Verlag: ISBN: 978-3-451-32316-4

Auf Anfrage senden wir Ihnen Advents- und Weihnachtslieder in Großdruck (DIN A4 – Format) mittels E-Mail zu.



Die leisen Seiten der Weihnacht

von **Reinhold Stecher** (Buch oder Hör-CD)

Stechers Gedanken und Meditationen versteht jeder, sie ergreifen Herz und Gemüt und vermitteln die christliche Botschaft, wie sie im Alltag umgesetzt werden kann.

Tyrolia Verlag: ISBN 978-3-7022-2187-4



Wer älter wird, sieht tiefer

von Regina Betz (Hg)

Erlebnisse und Erfahrungen berühmter Persönlichkeiten (von Mark Twain über Heinz Rühmann und Pablo Casals bis Johannes Paul II.) heiter und tief sinnig, „philosophisch“ und lebenspraktisch!

Verlag Neue Stadt – LebensWert: ISBN: 9783879967896

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@kvwbildung.org

www.kvw.org/senioren

Kalender 2024

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

Kalender 2024

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