



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

Februar 2024

Inhalt:

- **Was können wir tun?**
- **Neue Fahrpläne, Sprachgruppen-Zählung**
- **Ratgeber zur Gesunderhaltung**
- **Vorsichts-Maßnahmen gegen Betrügereien und Einbrüche**



„Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen!“

Für den Priester, Erzieher und „Sozialarbeiter“ **Don Johannes Bosco** (1815 – 1888) war dieser Satz die Grundhaltung seines Lebens und seiner erzieherischen und pastoralen Tätigkeit. Als Priester hat er in Turin vielen jungen Menschen geholfen auf der Suche nach Arbeit, Ausbildung und nach einem besseren Leben.

Diese Mitverantwortung könnte **auch unser Leitspruch** sein.

Wir leben jetzt in einer Zeit mit erdrückenden Berichterstattungen aus Kriegsgebieten. Der Rückfall in alte Muster ist ein Wahnsinn: Zerstörung, Völkermord, Ruf nach Waffen-Lieferungen usw. Wer sind die Kriegstreiber? (die Waffen-Industrie?)

Was können wir tun? Wir können mit vielen Gleichgesinnten Gebete um Frieden zum Himmel senden und die großen Sorgen, Ängste und Bitten Gott anvertrauen.

Wir können neue Sichtweisen eröffnen: Das viele GUTE sehen und weitererzählen!

Wir erleben Mitmenschlichkeit als Geschenk. Wir können mit Einfühlungsvermögen Menschen begleiten und Hilfen anbieten, dass sie Gemeinschaft erleben. Anderen Menschen Freude zu bereiten, ist das Geheimnis des Glücks.

Wir können die vielen leisen **Schönheiten in der Natur beobachten** und uns daran erfreuen. Wir bewundern jetzt das Frühlingserwachen in der Natur. Wir können Gespräche führen und zum Selber-Denken und Entscheiden ermutigen.

Fröhlich sein, Gutes tun und in Eigenverantwortung handeln!

Maria Kusstatscher, Landesvorsitzende der Senioren

Die Fahrpläne 2024 für Bahn und Busverbindungen in Südtirol

Auf unsere wiederholten Anfragen hin, hat Landesrat Daniel Alfreider auch heuer wieder Fahrpläne drucken lassen.



Die Broschüren für die einzelnen Bezirke können in KVW-Büros und SBB-Büros sowie in den Büros bei den Busbahnhöfen und in den Tourismus-Büros abgeholt werden.

In den Zug-Bahnhöfen erhält man die Broschüre der gedruckten **Fahrpläne der Bahnfahrten** in Südtirol.

Die Fahrpläne können auch aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden, was gewünscht wird:

<https://www.suedtirolmobil.info/de/meine-fahrt> (im Bereich **Fahrplanbücher**)

Sie finden die Bezirks-Broschüren auch auf dem Smartphone mit der App „**Südtirolmobil**“ und auf der Seite <https://www.suedtirolmobil.info/de/meine-fahrt> im Bereich Fahrplanbücher (siehe unten in gelb).

Die Sprachgruppen-Zählung

wird alle 10 Jahre durchgeführt.

Wer will, kann sie erstmals auch mit online-Anmeldung abgeben. Eine Anleitung dazu findet man unter: www.sprachgruppenzaehlung.provinz.bz.it

Ab April kann man diese Sprachgruppenzählung auch auf Papier machen. Beauftragte des ASTAT

kommen zu jenen nach Hause, die dies nicht online abgegeben haben, und lassen diese zuhause auf Papier ausfüllen. Die Teilnahme ist eine Pflicht: digital oder auf Papier.

Hinweis auf den interessanten Film der RAI zu diesem Thema „Der ethnische Proporz in Südtirol“. Der Link dazu:

<https://raisudtirol.rai.it/index.php?media=Ptv1704313200>



Ratgeber zur Gesunderhaltung

Die wertvolle Informationsbroschüre des Gesundheitsbezirkes Bruneck können wir nützen und bei den Seniorentreffen jeweils auf EIN Thema hinweisen, ein paar Seiten kopieren und austeilen.

Inhalte:

Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose (die Verkalkung der Arterien)
Risikofaktoren: Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Rauchen, Alkoholkonsum.,
Übergewicht, körperliche Inaktivität
Rheumatische Erkrankungen, Osteoporose, Parkinson-Krankheit. Krebs-
Erkrankung

Vorbeugung durch ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität, Sport

Herzinfarkt – rasches Handeln rettet Leben.

Von einem Herzinfarkt spricht man, wenn ein Herzmuskelbezirk infolge eines akuten Sauerstoffmangels abstirbt. Ursache ist eine plötzliche Unterbrechung der Blutzufuhr durch Verschluss der Herzkranz-Arterie, die das Herz mit Blut versorgen. Herzinfarkt steht an erster Stelle aller Todesursachen.

Typische Anzeichen für einen Herzinfarkt sind das Auftreten von heftigen Schmerzen in der Herzgegend, Enge oder Druckgefühl in der Brust, stechende Schmerzen hinter dem Brustbein. Manchmal strahlen die Schmerzen in den linken Arm, in die Hals- und Kieferregion, zwischen die Schulterblätter oder in die Magengegend aus. Vorbote des Herzinfarktes ist oft eine Brust-Enge (Angina Pectoris).

Bei derartigen Symptomen **sofort die Notrufnummer 112 anrufen.**

Die Diagnose Herzinfarkt wird aufgrund der typischen Beschwerden und durch Blutproben sowie EKG (Elektrokardiogramm) gestellt. Die Messung der Herzstromkurve ist das wichtigste Untersuchungsverfahren bei einem Infarkt-Verdacht. Dem Herzinfarkt liegt die Gefäß-Verkalkung (Arteriosklerose) zugrunde.

Wie kann man vorbeugen?

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil – Ernähren Sie sich ausgewogen -
Messen Sie regelmäßig den Blutdruck - Beobachten Sie die Cholesterin- und
Blutzucker-Werte - Achten Sie auf Ihr Körpergewicht - Regelmäßige körperliche
Aktivität ist notwendig
Nicht rauchen, wenig Alkoholkonsum.

Körperliches Training und Medikamente spielen eine wichtige Rolle bei der
Prävention und Behandlung. Glücklicherweise stehen heute viele neue
Medikamente zur Verfügung, die Rückfälle verhindern.

Vorsichtsmaßnahmen gegen Betrügereien und Einbrüche

Auf Einladung der KVV-Ortsgruppe Villanders informierten die Carabinieri-Marescialli Luca Sabetta aus Klausen und Hermann Geyr aus Schabs über häufige Anzeigen und gaben Anregungen zur Vorsicht.

- Keine Hinweise geben auf Abwesenheit, z.B. Fotos aus dem Urlaub senden. Den vollen Briefkasten von Vertrauenspersonen leeren lassen.
- Die Haustür und die Fenster schließen, eventuell mit einer Zeit-Schalt-Uhr Licht brennen lassen. Gut ist auch eine Video-Überwachung.
- Schlüssel nicht im Eingangsbereich liegen lassen, auch nicht Autoschlüssel und Garage-Schlüssel.
- Oft passieren Einbrüche während der Abwesenheit der Bewohner bei Beerdigungen von Angehörigen oder bei Festlichkeiten.
- Vorsicht bei Haustür-Besuchen; wen lasse ich eintreten?
- Vorsicht bei Personen, die sich als Polizisten ausgeben.
- Betrüger sind meist höflich, elegant, hilfsbereit...
- Am Handy keine Hilfe von Fremden annehmen, sie könnten Daten und Adressen für sich nutzbar machen.
- Bei Anrufen für neue Verträge und Verkaufsangebote nie mit JA oder NEIN antworten, denn dies könnte für telefonische Bestellungen missbraucht werden.
- Vorsichtig sein und auch auf die Nachbarschaft achten.
- Bei Verdacht die Notruf-Nr. 112 anrufen und informieren, eventuell ein Foto machen und senden.

Vorsicht vor Betrügereien im Internet

- Vorsicht bei e-mails mit Anhang, besonders bei Rechnungen oder Mitteilungen über Sendungen (SDA, TNT ecc.) Was kann passieren? Ich bekomme einen Virus auf den PC und werde aufgefordert zu bezahlen, um diesen wieder entfernen zu lassen.
- Adressen werden oft gesammelt und weiterverkauft.
- Bei online-Käufen genaue Informationen einholen vor Vertragsabschluss: Adresse vom Verkäufer, Telefon, Email; Preis der Ware mit Steuern und Lieferkosten, Rücktrittsrecht, Achtung auf Kästchen und Häkchen vor der Bestellung.

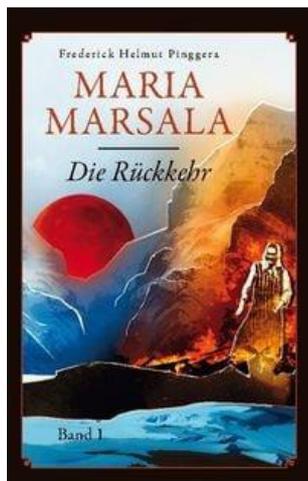




Licht der Welt

**Du Licht, das uns durch unruhige dunkle Zeiten trägt,
das Ängste und Sorgen vertreibt,
das uns Hoffnung in der Bedrängnis gibt
und Rettung und Hilfe verspricht.
Du Licht, führe uns weiterhin durch unser Leben,
bahne als Kraftquelle all unsere Wege,
sei uns Orientierung und Ziel.**

Buchtipp



Frederick Helmut Pinggera

Maria Marsala. Eine Saga in drei Büchern. Die Geschichte meiner Großmutter, dieser rätsichen Urfrau, die von hier ist und meiner Mutter Mine, die aus der Stadt kommt. Über das Berlin der 36er Jahre kommt sie in das Dorf oben am Hang. Zwei Frauen, wie sie unterschiedlicher nicht sein können treffen im Haus meines Vaters aufeinander.

Nur ich, das Kind mit den goldenen Flügelchen, berühre sie beide. Eines Tages aber kommt die Marsala zurück.

Dies ist unsere Geschichte: Eine Seelenreise.



Ratgeber zur Gesunderhaltung

Nützen Sie diese Informationsbroschüre des Südtiroler Sanitätsbetriebes, Gesundheitsbezirk Pustertal für Gespräche in Ihren Klubs.

Die Bezirkstreffen der Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit finden wieder im Frühjahr statt, Hinweise im nächsten Rundschreiben.

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

www.kvw.org/senioren