



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

März 2024

Inhalt:

- **Einführung - Ostern**
- **Friedensgebet**
- **Bezirkstreffen Einladung**
- **Gesundheit**
- **Buchtipps**



Ostern – Hoffnung

In einer Bergschule hat der Religionslehrer den Kindern im Laufe des Schuljahres die Geschichte von Jesus erzählt, von Bethlehem angefangen über die Lehrtätigkeit und die Heilungen, das Leid, das Kreuz und die Auferstehung und Himmelfahrt. Dann hat er die Kinder gefragt, was ihnen am besten gefallen hat. Ein kleiner Bub ist aufgestanden und hat gesagt: **dass alles gut ausgeht!**

Das ist die kindliche Formulierung, dass trotz der menschlichen Armseligkeit, trotz Vernichtung und Ausweglosigkeit alles gut ausgeht, wenn wir uns im Vertrauen diesem erlösenden Gott öffnen. Der Glaube an den erlösenden Gott, der in der Auferstehung seines Sohnes der Welt das große Ziel vorgezeichnet hat. Es ist das Bild jenes Menschen, dessen Tod und Auferstehung jedes Dunkel erhellt. Menschen haben eine unstillbare Sehnsucht nach dem Sinn des Daseins. In den dunklen Wassern des Negativen, der Sinnlosigkeit und der von Fragezeichen überschwemmten Welt kann diese Sehnsucht nach dem positiven Ausgang zur Erlösung führen (aus dem Büchli von Reinhold Stecher über Jesus Christus: „Wer ist dieser Mensch?“).

Was können wir zum Frieden beitragen?

Wege, die in die österliche Zukunft führen: auf Positives und Lichtvolles hinweisen, Aufmerksamkeit füreinander und Hilfsbereitschaft, Menschen in eine Gemeinschaft einbeziehen, Einsatz für Gerechtigkeit und Zuversicht. Gebet um Frieden.

Wir sehnen uns nach einem erlösenden Osterfest mit der Hoffnung: dass alles gut ausgeht!

Maria Kusstatscher, Vorsitzende der Senioren im KVW

März 2024

Friedensgebet

V: Barmherziger und liebender Gott,
wir suchen deine Hilfe in einer Welt, die von unendlich
viel Leid, Schrecken, Gewalt und nicht endender
Zerstörung geprägt ist. Krieg, Vernichtung und Tod
bedecken das Erdrich und trennen Völker. Die erste
Botschaft Jesu Christi nach seiner Auferstehung
lautete: „Der Friede sei mit euch!“



Darum beten wir angesichts der schrecklichen Kriege in unserer Welt:

Alle: Erbarme dich, du Gott des Lebens.

V: Wo die Gemeinschaft unter den Menschen zerbrochen ist, weil sie nur auf
sich selbst bezogen bleiben und gleichgültig sind gegenüber anderen,

Alle: Erbarme dich, du Gott der Liebe.

V: Wo Feindbilder, nationale Ideologien und Unterdrückung von ganzen
Völkern die Hoffnung und den Lebensmut nehmen wollen,

Alle: Erbarme dich, du Gott des Friedens.

V: Wo Verfolgung und Angst, Folter und Tod das Leben völlig ausweglos
erscheinen lassen,

Alle: Erbarme dich, du Gott der Rettung.

V: Wo Krieg und andauernde Gewalt Menschen an deiner Liebe verzweifeln
lassen,

Alle: Erbarme dich, du Gott des Erbarmens!

V: Gott der Liebe!

Schenke uns den Frieden, den die Welt uns nicht geben kann!

Schenke uns aber auch den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können,
und die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können,
sowie die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Gott, schenke uns Hoffnung und Liebe!

Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

Alle: Amen.

Nützliche Hinweise

Auf Veranlassung des scheidenden Direktors des Südtiroler Gesundheitsbetriebes, Dr. Florian Zerzer, ist nun die wertvolle Broschüre **“Ratgeber zur Gesunderhaltung”** vom Gesundheitsbezirk Bruneck online zugänglich. Gerne teilen wir euch den LINK mit.

<https://www.sabes.it/de/downloads>

Anwendung: STRG und Alt drücken und warten bis das Symbol mit der Hand erscheint, dann auf den LINK klicken. Um dann die Broschüre zu öffnen, muss man “Download” anklicken.

Dies ist der LINK zur Broschüre:

<https://assets-eu-01.kc-usercontent.com/4f9976d6-18d1-018a-8c6e-05612fd6b893/b9912472-41ab-4b9f-a9ee-21fd4d348d03/Ratgeber%20zur%20Gesunderhaltung.pdf>

Bitte bei Seniorentreffen jeweils auf ein Gesundheitsthema hinweisen und diesen LINK an Interessierte weiterleiten.

Kurs für „letzte Hilfe“

Erste Hilfe kennt jeder, doch dass man Schwerkranken und Sterbenden letzte Hilfe leisten kann und dass es dazu Kurse für Interessierte gibt, ist noch nicht so verbreitet. Letzte-Hilfe-Kurse werden angeboten, um die Bevölkerung für die Themen Tod, Sterben und Trauer zu sensibilisieren und Menschen zu ermutigen, sich an der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen zu beteiligen.

Der Kurs: vier Unterrichtseinheiten zu jeweils 45 Minuten:

- * Sterben als ein Teil des Lebens, * Vorsorgen und entscheiden
- * Leiden lindern * Abschied nehmen

Information bei Doris Prosch, Koordinatorin Medizin OST und Palliative Care, doris.prosch@sabes.it oder telefonisch unter 0472/813015.

Bewegung

ist gesund und hält fit, egal ob in Gruppen oder allein zuhause beim Fernsehen (z.Beiispiel: im ORF Sport mit Sykora Heidi täglich von 8.30 Uhr bis 9.00 Uhr).

Informationen erteilt das KVW Seniorenbüro unter der Rufnummer 0471 309 175. Auch die Kurse in Gruppen werden sehr empfohlen und können über das Seniorenbüro organisiert werden.

Wie kann man Alzheimer vorbeugen?

Auszug aus Kompass-Sonderthema November 2023 von Dr. Christian Wenter, ehem. Primar an der Geriatrie in Meran

- **Körperliche Bewegung:** ausreichende Bewegung hält auch unser Gehirn gesund. Es wird durch körperliche Aktivitäten besser durchblutet, die Nervenzellen werden gestärkt und es können sich sogar neue Nervenzellfortsätze bilden. Mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche und 4800 Schritte pro Tag sind ideal, um das Risiko für Demenz zu reduzieren.
- **Schlaf:** Schlafstörungen gehören zu den Faktoren, die Alzheimer fördern können, weil sich das Gehirn bei schlechter Schlafqualität nicht ausreichend selbst reinigt und sich nicht erholen kann. Bei anhaltenden Schlafschwierigkeiten sollte man sich fachlich beraten lassen. Das Risiko, an der Alzheimer-Krankheit zu erkranken, ist bei Menschen, die mehr als 7 Stunden pro Nacht schlafen, um bis zu 30% niedriger als bei Menschen, die weniger schlafen.
- **Geistige Fitness:** intensive Bildung in jungen Jahren und lebenslang immer wieder Neues lernen – bis ins hohe Alter. Egal ob ein Musikinstrument, eine Sprache, ein Gesellschaftsspiel oder der Umgang mit dem Computer: Neues auszuprobieren hält das Gehirn auf Trab und beeinflusst die geistige Reserve positiv.
- **Soziale Isolation:** Einsamkeit und Depressionen können das Risiko für die Entwicklung einer Demenzerkrankung nachweislich erhöhen und eine bestehende Demenz verschlechtern. Soziale Kontakte gelten inzwischen als ein anerkannter Schutzfaktor für Demenz, denn durch sie ist das Gehirn auf vielfache Weise gefordert. Der Austausch mit anderen fördert das Gehirn.
- **Kardiovaskuläre Risikofaktoren:** mittlerweile ist nachgewiesen, dass einige Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht einer Alzheimer-Erkrankung offensichtlich Vorschub leisten. Wer Alzheimer vorbeugen möchte, sollte diese kardiovaskulären Risikofaktoren regelmäßig kontrollieren und korrigieren.

Jeder kann seine Gehirngesundheit beeinflussen. Man kann in jedem Lebensalter selbst zur Senkung des eigenen Demenzrisikos beitragen. Dabei kann nicht früh genug damit begonnen werden, am besten vom Kindesalter an! Früh im Leben an das eigene Gehirn zu denken ist wichtig, denn Gehirngesundheit entscheidet sich in der ersten Lebenshälfte bis zum mittleren Lebensalter. Neurodegenerative Veränderungen im Gehirn finden aber jahrzehntelang statt, bevor eine Demenz klinisch manifest wird. So ist es bis ins hohe Lebensalter nie zu spät anzufangen, diese Faktoren zu berücksichtigen, denn das menschliche Gehirn hat bis ins hohe Alter die Fähigkeit, sich zu verändern. Das Wichtigste ist zu beginnen, irgendwo anzufangen und es sich zur Gewohnheit zu machen. Denn mit den richtigen Präventionsmaßnahmen lässt sich eine spätere Demenz abwenden oder zumindest hinauszögern. Ja, sogar bei bestehender Demenz kann ein Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden.

Digitale Hinweise:

Online Begleiter vor Ort



Immer mehr Senioren entdecken die digitale Welt für sich. Zum einen, wenn ihnen Kinder oder Enkel ein Smartphone (Tablet oder Laptop) schenken oder zum anderen, wenn sie selbst Interesse an der aktuellen Kommunikationstechnologie entwickeln. Vielfach befällt dann doch einige Senioren ein Gefühl der Hilflosigkeit. Das Rat-Suchen bei der Verwandtschaft gelingt manchmal recht gut. Was sehr erfreulich ist.

In einigen Fällen jedoch, will „man“ den Jungen nicht mit den Fragen „zur Last“ fallen. Und das schöne neue Smartphone bleibt neu, wegen Nicht – Gebrauchs.

Das finden wir schade, denn die Senioren können sich die neuen Technologien in verschiedenster Weise nutzbar machen. Egal ob es eine Suche im Internet ist, oder die Kommunikation über WhatsApp. Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich sehr viele gerne Hilfe holen würden, aber nicht so recht wissen, an wen sie sich wenden können.

Als KVW Senioren ist es uns ein Anliegen, die digitale Welt den Senioren zugänglich zu machen und das in einfacher Form, auf Augenhöhe und mit der nötigen Zeit.

Dafür stellen unsere KVW Senior Online Begleiterinnen und Begleiter, die sich mit den neuen Medien sehr gut auskennen, freiwillig ihre Zeit zur Verfügung und erklären den hilfeschenden Senioren den Umgang mit Smartphones, Tablets & Co.

Unsere KVW Senior Online BegleiterInnen unterstützen Sie in Ihrer ganz persönlichen Situation.

Sind Sie neugierig geworden, möchten Sie sich Hilfe holen?

Dann melden Sie sich in einem KVW Bildungsbüro in Ihrer Nähe (Bezirksbüro in Sterzing: 0472 751 152, Bezirksbüro in Bruneck 0474 413 705, Bezirksbüro in Brixen 0472 207 978, Bezirksbüro in Bozen 0471 978 057, Bezirksbüro in Meran 0473 229 537, Bezirksbüro in Schlanders 0473 746 721)

oder bei KVW Senioren, Pfarrplatz 31, Bozen oder Tel. 0471 309 175.

E-Mail: senioren@kvwbildung.org

Suchen Sie auch vor Ort Freiwillige, die zu bestimmten Zeiten erreichbar sind und einander helfen bei Einstellungen am Smartphone, Einrichten einer E-Mail Adresse, Informationen suchen im Internet usw.



Halleluja !

**Die Auferstehung Jesu ist die zentrale Botschaft
christlichen Glaubens.**

Es ist der Sieg des Lebens über den Tod.

Alles wird von Gottes Liebe berührt.

**Das Kreuz als Symbol,
die Auferstehung als Geheimnis,
der Glaube als unsere Kraft.**

**Er schenkt uns österliches Leben
mit einem Halleluja im Herzen.**

Buchtipp



REINHOLD STECHER
Wer ist dieser Mensch?
Gedanken zu Leiden,
Tod und Auferstehung Jesu

TYROLIA

Wer ist dieser Mensch? von Reinhold Stecher

Er versucht, mit historisch fundiertem Wissen die Planung der Verurteilung und der Kreuzigung von Jesus Christus zu dokumentieren. Die Pharisäer wollten ihn noch vor dem Paschafest töten lassen. Das Verhalten Jesu spielt eine zentrale Rolle, seine Hingabe und Opferbereitschaft.

Tyrolia Verlag



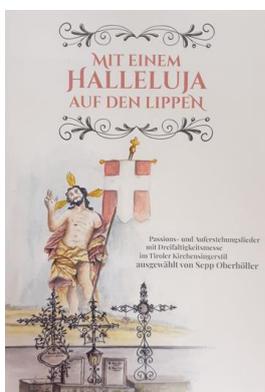
Wolfgang Palaver
FÜR DEN FRIEDEN KÄMPFEN
In Zeiten des Krieges von Gandhi und Mandela lernen

TYROLIA

Für den Frieden kämpfen von Wolfgang Palaver

Wie Gewalt vermeiden? Wie Frieden stiften? In vielen Teilen der Welt scheint Frieden in weite Ferne gerückt zu sein. Wolfgang Palaver, Professor für Christliche Gesellschaftslehre, nimmt die Gedanken und spirituellen Quellen von Mahatma Gandhi und Nelson Mandela zur Gewaltfreiheit als Ausgangspunkt seiner friedensethischen Überlegungen.

Tyrolia Verlag



MIT EINEM HALLELUJA AUF DEN LIPPEN

Passions- und Auferstehungslieder mit Dreifaltigkeitssonne im Tübinger Kirchenmagazin ausgewählt von Sepp Oberhöller

Mit einem Halleluja auf den Lippen Passions- und Auferstehungslieder, von überlieferten Chorgesängen.

Ausgewählt von Sepp Oberhöller

Liedtexte und Kurzmeditationen, CD und QR-Codes zum Anhören, drei Notenhefte für Sänger und Musiker.

Verlag: Musikverlag Karl Edelmann, Weilheim in Bayern

Bezugsquellen:

info@musikverlag-edelmann.de, Tel. 0049 881 924 52 53

Georg Oberhöller, Reischach, E-Mail:

residenceaichner@gmail.com, Tel. 0474 410 236

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 KVW Senioren

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

Herausgeber:

KVW Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kusstatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

senioren@kvw.org

www.kvw.org/senioren