



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

September 2023

Inhalt:

- Herbst – Sinnbild für den Herbst des Lebens
- Jahresthema des KVW
- Einladung zur Seniorentagung
- Anregungen für die Arbeit mit Senioren
- Hinweise



Herbst – Sinnbild für den Herbst des Lebens

Alles, was wir verwirklicht haben, ist als Ernte in die Scheune des Lebens eingebracht worden und kann nicht mehr verloren gehen. Sinn ist verwirklicht worden.

Diese Zeit birgt die große Chance, das Wichtige zu sehen und das Unwichtige wegzulassen. Wir können das tun, was uns Freude macht und Sinn stiftet. Ältere Menschen haben mehr Überblick, sie sehen Zusammenhänge. Sie sind aufmerksamer und haben ein Gespür füreinander. In jeder Notsituation sind gefühlvolle hilfsbereite Mitmenschen das größte Geschenk.

Der Landesvorsitzende, Werner Steiner, weist auf das KVW Jahresthema hin: „Gemeinsam in Bewegung bleiben, damit niemand zurück bleibt“.

Die Einsamkeit lähmt viele ältere Menschen. Wir laden sie ein zu Treffen unter Gleichgesinnten in froher Gemeinschaft bei Spaziergängen und Wanderungen, zum Singen und Spielen, zu Gymnastikübungen und Tänzchen, zu Vorträgen und Gesprächen. Wir helfen einander beim Zugang zum Internet und bei Bedienungsfragen am Smartphone.

Landeshauptmann Kompatscher will gemeinsam mit dem Gemeindeverband in jeder Gemeinde einen Schalterdienst einrichten für digitale Hilfen. Dort können auch Fragen an zuständige Ämter der öffentlichen Dienste weitergeleitet werden.

Genießen wir die Farben des Herbstes auch in unserem persönlichen Leben. Wir können dankbar sein für alles Erreichte und Geglückte. Wir nehmen uns auch Zeit und Muße für uns selbst.

Eine frohe Zeit im Herbst des Lebens wünscht

Maria Kusstatscher

KVW Jahresthema:

Miteinander in Bewegung – damit niemand zurückgelassen wird

Das Jahresthema des KVW lautet „Miteinander in Bewegung – damit niemand zurückgelassen wird“. Der erste Teil ist und schon aus dem vergangenen Arbeitsjahr bekannt. Ich bin mehr denn je überzeugt, dass nur wenn wir in Bewegung bleiben, wir unseren Verband auch zukunftsfähig halten. Wenn ich die ersten Protokolle des Verbandes durchlese, stelle ich fest, dass die Werte von damals auch heute noch aktuell sind. Es ging damals wie heute um den Einsatz für die Schwächeren in unserer Gesellschaft. Damals waren es oft sprachliche Barrieren, die den Menschen den Zugang zu den staatlichen Hilfeleistungen verbauten. Heute ist es nicht mehr die Sprache – heute ist es die schnell fortschreitende Digitalisierung. Weiterhin brauchen Menschen aber Unterstützung und professionelle Hilfe, die wir über die Dienstleistungen in unserem Verband anbieten können. Die Ehrenamtlichen in den Orten leisten sehr wertvolle Lotsendienste und können zu qualifizierter Hilfe weiterleiten, das ist unsere Stärke.

Im zweiten Teil geht es darum, dass niemand zurückgelassen wird. Dieses Thema ist sehr weit gesteckt. Wir alle sind Menschen und auf soziale Kontakte angewiesen. Gerade in den letzten Jahren haben wir gespürt, was es bedeutet, wenn uns jeglicher zwischenmenschliche Kontakt untersagt wird. Wir haben erfahren, was es bedeutet, allein zu sein. Hier wollen wir vermehrt hinschauen und uns im Sinne eines guten Miteinanders für unsere Mitmenschen einsetzen. Im gemeinsamen Gespräch, im Kartenspiel, in einer Wanderung oder im Zusammensein steckt viel Lebensqualität. Schauen Sie bitte in den Seniorenclubs wer noch zu den Treffen eingeladen werden könnte. Manche brauchen dabei vielleicht eine kleine Unterstützung, weil sie sich nicht mehr leicht alleine dazu aufrufen können. Ich denke gerne an die leuchtenden Augen, wenn jemand im hohen Alter zum Geburtstag gratuliert wird, wenn ein Blumenstrauß überreicht wird oder auch nur ein kurzer Besuch vom Alltag ablenkt. Hier liegt unsere Stärke im KVW: wir sind stark vertreten und ich bin dankbar, dass es so viele Ehrenamtliche und Freiwillige gibt, die sich für unsere SeniorInnen einsetzen und stark machen.

Abschließend möchte ich mich bei Ihnen allen herzlich bedanken und Ihnen noch ein gutes Arbeiten mit unserem Jahresthema wünschen.

Werner Steiner
KVW Landesvorsitzender



Einladung zur KVV-Senioren-Tagung

am Samstag, den 4. November 2023 von 9.15 bis 11.45 Uhr
im großen Saal des Pastoralzentrums in Bozen

Dr. Gottfried Ugolini spricht zum Thema:

Trotzdem JA zum Leben sagen

In der Seniorenarbeit begegnen wir Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Dazu gehören auch schwierige und belastende Lebenserfahrungen wie Gesundheitsprobleme, körperliche und geistige Einschränkungen, der Tod nahestehender Menschen, Trauer, Einsamkeit u.a.

Eine lebensbejahende Haltung gibt uns Kraft und Zuversicht, diese Situationen zu bewältigen. Es gibt immer noch Möglichkeiten der Sinnerfüllung.

Zum Ablauf der Tagung

- Begrüßung und Rückblick
- Referat
- Grußworte
- Pause
- Vorstellung von interessanten Lebenshilfen

Anmeldung erbeten an das KVV Seniorenbüro:

E-Mail: senioren@kvv.org Tel. 0471 309175

Anregungen für die Arbeit mit Senioren

Im Senioren-Rundschreiben vom Mai 2023 haben wir berichtet von den Bezirkstreffen mit den vielen Anregungen, die vorgestellt wurden. Nachlesbar unter www.kvw.org/de/kvw-senioren/kvw-seniorenrundschreiben-483.html
Gerne senden wir auf Anfrage Unterlagen, die aufgelegt waren, zu.

Bewegung bis ins Alter: Zur Gesundheitsvorsorge ist die regelmäßige Bewegung etwas vom Wichtigsten! Allein oder gemeinsam mit einer Gruppe oder auch mit der Sendung im „Bayrischen Fernsehen“ täglich von 8.40 bis 9.00 Uhr. Anfragen um Referenten im KVV-Seniorenbüro.

Gesunde Ernährung: Laden Sie Referenten ein zu einem Vortrag über richtige Ernährung in den reiferen Jahren.

In manchen Orten werden regelmäßig **Zusammenkünfte bei einem Mittagessen** für Senioren angeboten (einmal wöchentlich oder 14-tägig oder monatlich) Gekocht wird in Küchen, die auch das „Essen auf Rädern“ kochen, in Altersheimen oder Gastbetrieben. Eine Vormerkung ist erforderlich. Kosten 5 Euro (oder 7,50 Euro)

Weiterbildung: nützen Sie die KVV-Bildungsbroschüre und wählen Sie aus den vielseitigen Angeboten aus: www.bildung.kvw.org

Internet wird immer wichtiger. Wir lernen stets dazu.

KVV-Bildung bietet EDV-Kurse an in allen Bezirken und auch online-Kurse.

Bieten Sie in Ihren Orten Treffpunkte für Internet-Hilfen an, z.B. im Seniorenraum, in der Bibliothek, im Vereinshaus. Jugendliche und Erwachsene sind gerne behilflich bei Bedienungsfragen am Handy und Laptop, beim Suchen und Finden im Internet, beim Fahrpläne suchen, Radio und Fernseh-Sendungen später anhören oder ansehen u.v.a.

Die Senioren-Online-Begleiter kommen auf Anfrage gerne zu Ihnen und zeigen vieles, das gewünscht wird, z.B. das vielseitige Senioren-Abo nützen, fotografieren und Fotos *bearbeiten und versenden u.v.a.*

Besuchen Sie die Senioren-Online Treffen in Ihrer Nähe. Zum Beispiel im September zum Thema „Mit dem Smartphone Fotos machen und herunterladen“. Unkostenbeitrag 5,00 Euro

Im Kursraum der KVV Bildung in Brixen am 12. September von 9.00-11.00 Uhr.

Im Kursraum der KVV Bildung in Sterzing am 14. September von 9.00 – 11.00 Uhr

Im kleinen Saal im Pastoralzentrum in Bozen am 18. September von 9.00 – 11.00 Uhr

Im Kursraum der KVV Bildung Meran am 18. September von 9.00 – 11.00 Uhr

Im Kursraum der KVV Bildung, Bruneck, am 19. September von 14.15 Uhr bis 16.15 Uhr

In Schlanders, KVV Bildung am 25. September von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Seniorenanliegen im Gesundheitsbereich - Probleme mit der Digitalisierung

Wir haben die Anliegen der Senioren bei den Bezirkstreffen **dem Landeshauptmann Arno Kompatscher** vorgetragen. Er hat uns zu einem Gespräch eingeladen.

Die Digitalisierung der öffentlichen Gesundheitsdienste ist für viele ältere Menschen ein großes Problem. Bei jeder Anfrage ist man auf Hilfe angewiesen.

Es braucht weiterhin regelmäßige Öffnungszeiten der Ämter für direkte Kontakte und Anrufe.

Auch der Vorsitzende der Senioren-Organisationen in Deutschland, Franz Müntefering, sagte in der Eurac „Es darf nicht sein, dass der älteren Generation die Digitalisierung einfach übergestülpt wird! Das braucht Zeit, Ausbildung und die technischen Geräte“.

Der Landeshauptmann Arno Kompatscher sagte: „Wir planen gemeinsam mit dem Gemeindeverband einen Schalterdienst für digitale Dienste in jeder Gemeinde einzurichten“.

Dort könnten auch verschiedene Fragen an die zuständigen Ämter weitergeleitet werden.

Er unterstrich beim Gespräch, dass der Gesundheitsbetrieb und die Landesämter sich bemühen für eine **gute Zusammenarbeit zwischen Hausärzten, Krankenhaus und Sprengel** sowie für eine bessere Abstimmung und für patientenfreundlichere Wege. Die ältere Generation ist in ihrer Selbstständigkeit zu schützen und zu fördern!

Diabetiker: erhalten jetzt schneller und einfacher die Medizinprodukte

Konrad Obexer nannte beim Gespräch mit dem Landeshauptmann auch die Schwierigkeiten von Diabetikern, Streifen zur Blutzucker-Messung zu bekommen. Wir erhielten jetzt den Hinweis der Neuregelung:

Die Autorisierungen für die Abgabe von Medizinprodukten werden jetzt vom Sprengel digital ausgestellt. Beim Vorzeigen der Gesundheitskarte in der Apotheke kann sie abgerufen werden und die Medizinprodukte können sogleich ausgehändigt werden.

Ticketbefreiung

Wichtiger Hinweis: **Ab 1. April 2023 gibt es neue Bestimmungen in der Ticketbefreiung.**

Es ist notwendig, sich bei der Krankenkassa zu informieren, welche Ticketbefreiung für mich weiterhin gültig ist und welche erneuert werden muss.

Ticketbefreiungen gibt es aufgrund eines Krankheitsbildes, aufgrund von Einkommen und Alter, aufgrund von Invalidität, Schwangerschaft u.a.

Das Familieneinkommen muss unter 36.000 € im Jahr sein.

Wo kann ich mich informieren?

In Bozen: 0471 439133 oder 439134 oder 439135

In Brixen: 0472-813640 oder -813665 oder -813660

In Bruneck: 0474 586511

In Meran: 0473 496746

Wohin kann ich mich wenden?

um mich vor Strafbescheiden zu rechtfertigen?

Mehrere Personen klagten, dass sie ihre vorgemerkte Visite in einem Krankenhaus wegen kurzfristiger, nachweisbarer Zwischenfälle absagen wollten, aber sie kamen telefonisch nie durch und erhielten die Strafe von 50 € wegen Nichterscheinens zur Visite.

Laut Ressort-Direktor Burger sollen auch die Absagen bei der einheitlichen telefonischen Vormerknummer 0471 100100 erfolgen oder mit e-mail an: vormerkungen@sabes.it

Anerkannt werden Entschuldigungen bei plötzlicher Erkrankung, bei nachweisbaren Zugverspätungen und Stau im Verkehr, bei persönlichen Zwischenfällen u.dgl.

Ämter für Bürgeranliegen

Fragen, Informationen, Anmerkungen, Beschwerden und auch Lob können an die Ämter für Bürgeranliegen in den Gesundheitsbezirken gerichtet werden.

Bozen Tel.: 0471 909823 - e-mail: urp.bz@sabes.it

Meran: 0473 735070 - e-mail: valentine.strobl@sabes.it

Brixen: 0472 812150/45 - e-mail: helmuth.pircher@sabes.it

Bruneck: 0474 581004 e-mail: beatrice.eppacher@sabes.it

Anlaufstelle für amtliche Fragen: 840 00 22 11

Informationen zur Mobilität:

Die Busdienste sind sehr verbessert worden und werden viel genutzt. **Die Jahres-Abos für Senioren** sind praktisch und günstig: für über 75 Jährige nur 20 € für das ganze Jahr (für Busfahrten und Zugfahrten mit Regionalzügen) für 70 -74 Jährige 75 €, für 65 - 69 Jährige 150 €. Die Jahresabos sind in den Info-Büros bei den Bushaltestellen in den größeren Orten erhältlich. Die Identitätskarte muss vorgelegt werden.

Die Wertkarten sind seit August leider nicht mehr erhältlich.

WO kann man jetzt eine Einzel-Fahrkarte kaufen? Für eine Fahrt im Bus: beim Fahrer, für den Zug: in Bahnhöfen oder online. Diese gilt nur für den Tag der Ausstellung.

Der Südtirol Pass

ist ein persönlicher, elektronischer Fahrschein in Form eines Jahres-Abonnements. Er kann an den Informationsschaltern von Südtirol-Mobil bei den Busbahnhöfen beantragt werden mit Angabe einer Kontonummer oder mit Aufladung eines Geld-Betrages.

Die Vorteile:

- ein einziger Fahrschein für alle öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol (nicht Schnellzüge)
- bequem und kostengünstig, speziell für Vielfahrer
- der Fahrpreis wird beim Entwerten automatisch abgebucht
- Schüler, Studierende und Senioren bezahlen nur eine günstige Jahresgebühr
- Menschen mit Beeinträchtigung fahren kostenlos

Weitere Informationen unter: <https://www.suedtirolmobil.info/de/tickets>

Sucht euch ein Nebenamt

Sucht euch ein Nebenamt, ein Unscheinbares,
womöglich ein geheimes Nebenamt.

Tut die Augen auf und sucht,
wo ein Mensch ein bisschen Zeit, ein bisschen Anteilnahme,
ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Fürsorge braucht.

Vielleicht ist es ein Einsamer, ein Verbitterter,
ein Kranker, ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst. _

Vielleicht ist's ein Greis, vielleicht ein Kind.

Wer kann die Verwendungen alle aufzählen,
die ein Mensch haben kann?

An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden.

Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für Dein Mensch-Sein findet.

Lass dich nicht abschrecken, wenn Du warten oder experimentieren
musst.

Auch auf Enttäuschungen sei gefasst.

Aber lass dir ein Nebenamt, in dem du dich als Mensch an Menschen
ausgibst, nicht entgehen.

Es ist dir eines bestimmt, wenn du nur richtig wählst.

Albert Schweizer

Hinweise

Meldung von Veranstaltungen im KVV Seniorenklub. Bitte teilt uns die geplanten Veranstaltungen im Seniorenklub rechtzeitig mit.

Buchtipps



Hans Niederkofler: Aufblühen im Alter.

Wohlbefinden im Alter ist kein Zufall!

Auch nach der aktiven Berufslaufbahn können wir unser Leben erfüllt gestalten. Gesundheit und Lebensfreude im Alter fallen aber nicht vom Himmel.

Life Coach Hans Niederkofler zeigt auf, dass es nie zu spät ist, Tag für Tag eine passende Beschäftigung zu finden und dabei selbstständig und vergnügt zu bleiben.

Raetia-Verlag, ISBN: 978-88-7283-867-9, 19,90 Euro;



Helmut Krätzl: Geschenke Zeit. Von der Kunst älter zu werden.

Leben ist die Kunst, Zeit in Empfang zu nehmen und für andere reifen zu lassen.

Aufgeschlossen und unkompliziert ist Krätzl auch in diesem sehr persönlichen Buch. In 48 Kurztexten erzählt er von der Last, aber auch den Chancen, ja der Schönheit des Älterwerdens. Voll warmer Mitmenschlichkeit, voll Hoffnung und Zuspruch.

Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-2781-4, 14,90 Euro

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