



KVW Senioren - Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175 – senioren@kvwbildung.org

März 2025

Inhalt:

- **Einladung zu den Bezirkstreffen**
- **Der Wert der Demokratie**
- **Neuwahlen: KVW-Landesausschuss und Gemeinderäte**
- **Interessante Hinweise**



Miteinander - füreinander

Der KVW war in Südtirol die Triebfeder für sozialen Fortschritt. Er hat zu jeder Zeit versucht, aktuelle Anliegen aufzugreifen und zu verbessern. Er hat viele Gesetzesvorschläge den zuständigen Politikern vorgebracht und wertvolle Initiativen gestartet.

Am Beginn der 1980er Jahre wurde angeregt, in den KVW-Ortsgruppen Seniorenclubs aufzubauen. Ziele waren: Gemeinschaft erleben, nicht einsam sein, einander aushelfen, Neues erfahren, sich treffen zu Gesprächsrunden zu aktuellen Themen, politisches Interesse fördern und mitgestalten.

Reisen, Kuraufenthalte und Erholungswochen wurden gerne angenommen.

Weiterbildung wurde angeboten für Gesundheitsvorsorge, Persönlichkeitsbildung, in Schreib-Werkstätten wurden Lebensgeschichten aufgeschrieben. Vielseitige berufliche Weiterbildung und Vorbereitung für Prüfungen. Ausbildung für Pflege-Berufe.

Ich habe in der Vorbereitung des Gesetzes für Pflege-Sicherung mitgearbeitet. Interessensgruppen bieten an: Kurse für Bewegung bis ins Alter, Seniorentanz, Geistig fit bleiben. Die Senioren-Online-Begleiter bieten Hilfen an zur Nutzung des Internets mit Handy und Computer. Sozial-Lostsen geben nützliche Informationen und Adressen von Anlaufstellen weiter.

Es braucht weiterhin aufmerksame Menschen, die solidarische Hilfe leisten oder organisieren. In der Teilnahme am Leben anderer und im Einsatz für deren Wohl erfährt der Mensch tiefste Sinnerfüllung.

Maria Kusstatscher

Einladung zu den Bezirkstreffen der Mitarbeitenden in der KVV Seniorenarbeit im März 2025

Wir planen heuer die Bezirkstreffen bereits Ende März, weil Neuwahlen anstehen und bisherige Mitarbeitende sich verabschieden.



Der Landesausschuss des KVV wird am 26. April 2025 neu gewählt. Die KVV Ortsausschüsse haben je nach Mitgliederzahl Stimmrechte.

Die Gemeinderatswahlen sind am 4. Mai.

Bei den Bezirkstreffen wollen wir Austausch pflegen über unsere Tätigkeiten und voneinander lernen.

Mit Sepp Kusstatscher reden wir über den Wert der Demokratie und was sie gefährdet.

Orte und Termine:

**BOZEN, Pastoralzentrum, kleiner Saal, Domplatz 2
Montag, 24. März 2025 von 9.00 - 12.00 Uhr**

**BRIXEN, KVV Bezirksbüro, Hofgasse 2
Dienstag, 25. März 2025 von 9.00 – 12.00 Uhr im KVV Kursraum**

**BRUNECK, KVV Bezirksbüro, Dantestraße 1
Dienstag, 25. März 2025 von 14.30 - 17.30 Uhr im KVV Kursraum**

**EYRS, Kultursaal,
Donnerstag, 27. März 2025 von 14.30 – 17.30 Uhr in Eyrs**

Sollte es euch zeitlich an diesen Terminen in euren Bezirken nicht ausgehen, so könnt ihr in einem anderen Bezirk teilnehmen.

Herzlich Willkommen zu diesen Treffen!

Anmeldungen sind erwünscht:
Tel. 0471 309 175 oder senioren@kvwbildung.org

Der Wert der Demokratie

Am 2. Juni 1946 waren die Italiener zu einem Referendum über die Staatsform aufgerufen. Über 89 % der Wahlberechtigten gingen zur Wahl und stimmten gegen die Monarchie und für eine Republik. Zum 1. Mal durften auch Frauen wählen.

Demokratie: Das Volk ist der Souverän im Staat. Die Bürger/innen sollen überall mitentscheiden dürfen, was von öffentlichem Belang ist.

Bei einer **Audienz der ACLI- und KVV-Präsidenten in Rom** im Jänner 2006 sagte **Papst Benedikt XVI.** wörtlich: „Motivieren Sie Ihre Mitglieder für die Mitbestimmung in allen demokratischen Möglichkeiten! In der Wahlbeteiligung erleben die Bürger große Menschenwürde, denn jede Stimme zählt gleich viel: die der Kleinen zählt genauso viel wie die des Staatspräsidenten!“

Wir haben das Glück, in einem demokratischen Staat zu leben, in welchem grundsätzlich alle Bürger/innen wählen und somit mitbestimmen dürfen.

Karl Kraus hat gesagt: "**Wer in der Demokratie schläft, darf sich nicht wundern, wenn er in der Diktatur aufwacht.**"

Der KVV hat die Mitglieder immer wieder aufgerufen, bei Wahlen und Volksbefragungen teilzunehmen und das Mitbestimmungsrecht zu nutzen.

Vom Philosophen Immanuel Kant stammt der Satz: „**Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!**“

Die wichtigsten Bedingungen dafür sind: **Bildung und Freiheit.** Bildung befreit vor Bevormundung und fördert die Eigenverantwortung.

Eine der höchsten Möglichkeiten der Demokratie ist: NEIN zu sagen. Nein sagen z.B. gegen die Macht-Konzentration der Wirtschaft regional und international. Die Politik kann nur so lange gegen die Interessen der Mehrheit der Wählenden handeln, solange diese es sich gefallen lässt. Demokratie ist die einzige Chance für Veränderungen.

Demokratie ist die beste Regierungsform: Innerhalb von demokratisch geführten Staaten ist noch nie ein Krieg ausgebrochen. Der Einsatz vieler Bürger für Gerechtigkeit und Frieden ist der größte politische Fortschritt.

Maria Kusstatscher

Neuwahl des KVW-Landesausschusses am Sa. 26. April 2025

Wahlberechtigt sind die Ortsausschüsse laut ihrer Mitgliedszahl. Im Kompass vom März 2025 sind die Kandidatinnen/Kandidaten angeführt.

Neuwahlen der Gemeinderäte am Sonntag, 4. Mai 2025

Beteiligen Sie sich an den Wahlen der Gemeinderäte und der Bürgermeister!

Wählen Sie auch Personen, die sich um die Anliegen der älteren Menschen kümmern und in den Seniorenbeirat der Gemeinde gewählt werden können.

Seniorenbeirat in den Gemeinden

Aufgaben der Seniorenbeiräte in den Gemeinden sind: hinzusehen, WIE es den älteren Menschen in der Gemeinde geht und Anregungen an die politisch Verantwortlichen weiterzuleiten.

- Auch ältere Menschen sollen sich am politischen Leben im Ort interessieren und ihre Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen. Freiwillige Mitarbeitende sind in vielen Bereichen sehr willkommen.
- Wohnen im Alter: Wer wohnt zuhause? Wieviele Menschen sind in Seniorenwohnungen oder im Altersheim? Welche Voraussetzungen braucht es, um im Altersheim aufgenommen zu werden?
- Gibt es betreutes Wohnen? Wie ist die medizinische Betreuung? die religiöse Begleitung?
- Wer braucht digitale Hilfen zur Nutzung von Handy und Internet?
- Welche Freizeitgestaltungs-Möglichkeiten gibt es im Ort?
- Wie sieht es mit den Angeboten der Mobilität aus?
- Braucht es Gehsteige? Sitzbänke?
- Was sollte angeboten werden? z.B. Mittagessen für Senioren als Möglichkeit sich zu treffen (wöchentlich oder 2-wöchentlich) und ein abwechslungsreiches Essen zu bekommen.
- Gibt es im Ort eine Ansprechperson bei bürokratischen Problemen? Z.B. Anmeldung zu sanitären Leistungen, Hilfen bei amtlichen Papieren, bei Rechnungen, Strafen, bei Ansuchen um Ticket-Befreiung, Führerschein-Erneuerung u.dgl.

Maria Kusstatscher, Mitglied des Senioren-Landes-Beirates und des Senioren-Beirates in der Gemeinde Villanders.

Hinweise

Seniorenmesse „60+gesund und aktiv“ in Bruneck am 22. März 2025 im NOBIS-Zentrum

Organisiert vom KVW-Bezirk Pustertal und dem Seniorengemeinderat Bruneck. Überblick über das Angebot in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Hilfsangebote, barrierefreies Wohnen, Freizeit, Mobilität usw. Alle Interessierten landesweit sind dazu herzlich eingeladen.

Die Fahrpläne auf Papier können an Zug-Bahnhöfen und in den Büros bei den Bus-Bahnhöfen abgeholt werden.

Broschüre „Erben und Vererben“ erhält man in den Büros der Raiffeisenkassen

Senioren-online-Treffen:

Suchen Sie auch in Ihrem Ort freiwillige Helfer, die zu bestimmten Zeiten digitale Hilfen anbieten bei Handy und Laptop, z.B. im Seniorenraum oder in der Bibliothek.

Hier finden Sie immer die aktuellen Angebote unserer KVW Senior Online Treffen in den Bezirken: <https://kurse.kvw.org/webbasys/index.php?kathaupt=26>

Bewegung bis ins Alter:

"Bewegung bis ins Alter" fördert Gesundheit, Kraft, Energie und Begegnung und richtet sich an jüngere und ältere Senioren, die ihre Gesundheit und Selbstständigkeit im hohen Alter selbst in die Hand nehmen. Südtirolweit in vielen Orten finden Sie Bewegungsgruppen, wo abwechslungsreiche Bewegung stattfinden. Gerne können Übungsleiterinnen zu euch in die Seniorenklubs kommen und auf Anfrage Bewegungstunden anbieten.

Tanzen ab der Lebensmitte:

Die 30 Jahrfeier der „ARGE Tanzen ab der Lebensmitte“ war am 1. März 2025 im Kursaal von Meran. Viele Tanz-Gruppen führten ihre neuen Tänze vor. An die 500 Personen haben an diesem Fest teilgenommen. Dr. Harald Ausserer sprach über den Wert des Tanzens für Körper und Geist. Tanzen fördert Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit und Koordination. Tanzen wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus, trainiert das Gedächtnis und vermittelt Erfolgserlebnisse. „Tanzen ab der Lebensmitte“ richtet sich an jüngere und ältere Senior:innen, die Lust auf regelmäßige tänzerische Bewegung haben und wird in Südtirol an 100 Orten in insgesamt 132 Tanzgruppen angeboten.

Nützliche Adressen für Soziallotsen – zum Weitergeben

Allgemeine Notrufnummer: 112

Adresse der Post-Polizei: politel.bz@poliziadiestato.it

KVW Büros landesweit

in Mals, Schlanders, Meran, Bozen, Neumarkt, Brixen, Sterzing, Bruneck und Toblach

mit jeweils verschiedenen Diensten wie KVW Patronat, KVW Service/CAF, KVW Bildung, KVW Reisen, Arche im KVW, Verband

Öffentliche Anlaufstellen für Pflege und Betreuung

In den Büro der Sozial- und Gesundheitssprengel vor Ort erhalten pflegende Angehörige Informationen über die Möglichkeiten in der Betreuung und Pflege und Unterstützung beim Verfassen von Ansuchen und in der Pflege.

Für weitere Informationen können Sie sich an Ihre Anlaufstelle für Pflege- und Betreuungsangebote vor Ort wenden:

http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/download/Adressen_Indirizzi_Anlaufstellen_Sportelli_unici_2.2.16.pdf

Finanzielle Sozialhilfe: Informationen und Ansuchen bei den jeweiligen Sozialsprengeln

Ticket-Befreiung für Bedürftige: Informationen und Antrag stellen in ihnen Sozialsprengel

Freiwilliger Zivildienst: Bozen Landhaus , Crispistraße 3 - Tel. 0471 412 130/31

Südtiroler Krebshilfe: www.krebshilfe.it

Psychologischer Dienst Bozen: Galileo Galilei-Straße 2/2 - Tel. 0471 270115
psychol@sbbz.it

Südtiroler Verkehrsverbund: Info Mobilität grüne Nr. 840 000 471

Caritas-Telefon-Seelsorge: Grüne Nummer 840 000 481 - ts@caritas.bz.it

Verbraucherzentrale: Bozen - Zwölfmalgreinerstraße 2, 0471 975 597
www.consumer.bz.it

Vinzenzgemeinschaft Bozen - Pfarrplatz 27 0471 070 086

Volksanwaltschaft – Bozen - Cavourstraße, 23/C 0471 946 020
<https://www.volksanwaltschaft-bz.org>

Umgang mit Dokumenten

Welche Zettel kann ich wegwerfen?

Wie lange sollte man Rechnungen und Dokumente aufbewahren? Eine Frage, die wir uns stellen, wenn wir alte Unterlagen durchsehen: ist das nun Altpapier oder ein wichtiges Dokument?

Nachfolgend einige Angaben:

Abonnement TV (Zahlungsbelege): 10 Jahre

Ärztliche Dokumente: für immer

Autosteuer (Zahlungsbeleg): 3 Jahre nach Fälligkeit, empfohlen mindestens 5 Jahre

Darlehen (Zahlungsbeleg für Ratenzahlungen): für immer

Dokumente für die Steuererklärung: Bis zum Ablauf des 5. Jahres nach Hinterlegung der Steuererklärung. Im Falle von Steuervergünstigungen für Sanierungs- und Energiesparmaßnahmen oder Möbelbonus, ist die entsprechende Dokumentation zu den Kosten für 15 Jahre aufzubewahren, nachdem der Steuerabzug auf 10 Jahre zu gleichen Teilen aufgeteilt wird.

Kassa-Belege von Einkäufen: 26 Monate (gelten auch für Garantierechte); bei Belegen aus chemischem Papier besser eine Kopie machen, da diese nicht so lange lesbar bleiben.

Kaufverträge, Besitzscheine für Häuser: für immer

Kontoauszüge: 10 Jahre

Kondominium-Spesen (Zahlungsbelege): 5 Jahre

Renten-Beiträge (INPS, Lohnstreifen...): für immer

Mietverträge: für immer

Mieten (Zahlungsbelege): 5 Jahre

Notar-Akte: für immer

Raten-Zahlungen: 5 Jahre

Rechnungen aus der Gastronomie: 6 Monate

Zur Verfügung gestellt von KVV Senioren

Rechnungsbelege für IMU (ICI) Zahlungen: 5 Jahre ab dem Zahlungsjahr

Rechnungen Gas, Strom, Müllabfuhr: 5 Jahre vom Gesetz vorgeschrieben, 10 Jahre empfohlen

Rechnungen von Handwerkern: mindestens 10 Jahre empfohlen

Rechnungen von Freiberuflern: 3 Jahre nach Ende der Geschäftsbeziehung

Trauungsakte, Scheidungsakte: für immer

Telefonrechnungen für Festnetz und Mobiltelefon: 10 Jahre empfohlen

Versicherungen (Zahlungsbelege): 1 Jahr nach Fälligkeit

Verkehrsstraftmandate: 5 Jahre

Tipps:

Generell wird empfohlen, Zahlungsbelege vorsichtshalber 2-3 Jahre länger aufzubewahren, da es bei der Auslegung gewisser Verjährungsfristen unterschiedliche Interpretationen gibt.

Erfolgt eine Zahlung über die Bank, ist es empfehlenswert, auch die Kontoauszüge, auf welchen die Zahlung aufscheint, aufzubewahren.

Lachen – lächeln – Humor

Lachen ist gesund. Beim Lachen werden Glückshormone freigesetzt, Muskelgruppen werden aktiv und das Herz wird vom Zwerchfell stimuliert. Der Blutdruck sinkt und unsere Muskeln lockern sich.

Lachen stärkt das Herz-Kreislaufsystem und regt die Durchblutung an, es kann das Herzkreislaufsystem positiv beeinflussen.

Lachen wirkt auch schmerzlindernd.

Wem nicht zum Lachen zumute ist, der kann zumindest lächeln.



Lächeln ist die schönste Sprache der Welt, die ohne Übersetzung auskommt. Es kann Wunder wirken. Das kann man bewusst einüben. Lächeln führt zur inneren Leichtigkeit und zur Erkenntnis, wenn einem ein Licht aufgeht. Dalai Lama: Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird Vieles gelingen.

Der Humor ist eine Fähigkeit, den Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor macht tolerant und kann die Diskrepanz zwischen Wirklichkeit und Ideal mit einem verstehenden Lächeln überbrücken.

Aus der Distanz verändert sich der Blick auf das Leben. Man kann alles relativieren und in einem großen Zusammenhang sehen. Humor bringt Weisheit und Urteilsfähigkeit.

Ich wünsche Ihnen immer genügend Humor und Gelassenheit!

Maria Kusstatscher



Bücher-Tipps

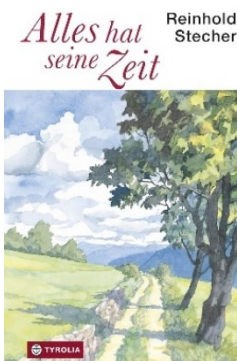
Axel Hacke: „Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein soll“

„Ernst ist das Leben, heiter ist die Kunst“, schrieb Friedrich Schiller. Doch was ist Heiterkeit eigentlich? Und wie bekommen wir sie in unser ernstes Leben zurück?
Verlag: DUMONT



Das kleine Buch - Glück für zwischendurch

Ausdrucksstarke Texte großer Autorinnen und Autoren rund um das Thema Glück garantieren echten Lesegenuß.
Verlag: Herder



Reinhold Stecher

Alles hat seine Zeit

Zeit zum Lachen, zum Klagen, zum Nachdenken, zum Schmunzeln, zum Träumen, zum Meditieren, zum Wandern.

Verlag: Tyrolia

Leiten Sie bitte die Senioren-Rundschreiben an Interessierte weiter!

Einzelne Seiten können Sie in Ihr Schaufenster hängen oder bei Seniorentreffen 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

