



Inhalt:

- Leitgedanken
- Rückblick Seniorentagung und Referat Prof. Walter Lorenz
- Rückblick Fortbildung mit Dr. Monika Völkl
- Tipps und Hinweise



Fürchtet euch nicht!

Ich verkünde euch große Freude!

Diese frohe Botschaft berührt uns derzeit ganz besonders:

Es war Nacht. Auf den Feldern vor Bethlehem wachten Hirten bei ihren Schafherden. Plötzlich wurde es ganz hell um die Hirten. Vom Himmel her schien ein Licht auf sie nieder, und in diesem Licht erblickten sie einen Engel. Die Hirten, dies sonst keine Angst in der Nacht hatten, begannen, sich zu fürchten. Was sollte das alles bedeuten? Doch der Engel sprach zu ihnen: „Fürchtet euch nicht! Ich verkünde euch eine große Freude. **Heute ist in Bethlehem der Heiland geboren, der Retter der Welt!**“

Die Hirten verstanden nicht, was der Engel meinte. Während sie noch auf den Engel starrten, erschienen viele andere Engel und fingen an zu singen. Sie sangen vom Frieden, der sich auf der ganzen Erde ausbreiten würde. Die Hirten hörten zu und staunten über das, was sie sahen und hörten. Da wich alle Angst von ihnen und sie freuten sich.

Wir hoffen, wünschen und bitten, dass der Funke der Freude auch in unser Leben dringe und Türen der Hoffnung öffne.

„**Aus der Krise lernen - mit Zuversicht in die Zukunft**“. Zu diesem Thema referierte Prof. Walter Lorenz bei der Seniorentagung am 6. Nov. 2021. Er vermittelte positive Impulse für die Zeit hier und heute: Wir müssen unser Leben neu denken und neu gestalten. Das ist eine Chance und keine Bedrohung. Mehr dazu auf Seiten 3 und 4.

Möge die frohe Botschaft des Engels in Erfüllung gehen und uns ermutigen, mehr Freude und Zuversicht zu verbreiten!

Maria Kusstatscher

Vorsitzende der Senioren im KVW

Rückblick auf die Seniorentagung am 6. November 2021 in Bozen.

Rund 50 Personen nahmen daran teil und freuten sich, wieder einmal persönlich zusammen zu kommen.

Die Senioren im KVW warnen davor, dass ältere Menschen durch die rasante technische Entwicklung ausgeschlossen werden. Die digitale Identität SPID einrichten, herunterladen des Grünen Passes, digitale Fahrpläne und Umstellung der Fernsehprogramme schaffen vielen Probleme. Auch in der Arbeit der KVW-Senioren wurde vieles auf online umgestellt: die Bezirkstagungen wurden online durchgeführt, online-Treffen mit dem Landeshauptmann und mit LRin Waltraud Deeg, Vortrag von Dr. Conca: „Stabilität erfahren in diesen unsicheren Zeiten“.

Es wurde über die zahlreichen **Tätigkeiten** berichtet, die trotz der Einschränkungs-Regeln zum Schutz der Gesundheit in der Coronazeit möglich waren.

In dieser Zeit wurde **die Nutzung des Internet** besonders geschätzt. Sitzungen, Aussprachen mit Politikern und Referenten, Weiterbildung und Informationen wurden online durchgeführt. Viele haben begonnen, im Internet nach Informationen zu suchen, e-mails zu schreiben und digital Kontaktmöglichkeiten zu nützen. Die Bildungsangebote im KVW für Anfänger wurden zunehmend digital genützt. Die Senioren-online-Begleiter sind als Freiwillige gerne auch vor Ort behilflich. Anfragen im KVW-Büro.

Einige Seniorenclubs organisierten **Feiern** in Gärten von Gastbetrieben, **Vorträge** in der Kirche – wo schon die Platzeinteilung vorgegeben ist oder in Kultursälen. Manche machten **Ausflüge mit Zug und Bus**, viele luden zu kurzen oder längeren **Wanderungen** ein. Es ist wichtig, dass die älteren Menschen wieder zusammenkommen können und sich bewegen. Die Bewegungs-Leiterinnen haben **in den Medien Anleitungen für Bewegungs-Übungen** angeboten.

Der Referent, Prof. Walter Lorenz, sprach zum Thema: „**Aus der Krise Lernen - mit Zuversicht in die Zukunft**“. Die Anwesenden waren begeistert von seiner Sichtweise. Einige sagten, das ist das Beste, was sie in der Coronazeit gehört haben.

Das Buch über Waltraud Gebert Deeg wurde vorgestellt. Es sollte in den Seniorenclubs zum Ausleihen angeboten werden. Auch auf den **Film** über sie wurde hingewiesen, der im Internet zu sehen ist und in den Seniorenclubs angesehen werden kann. Der Link dazu lautet: <https://www.youtube.com/watch?v=gs1HlhplYUw>

In der Pause konnten viele **praktische Unterlagen für die Seniorenarbeit** mitgenommen werden.

Ein Sketsch der Senioren-Theatergruppe „Orangenduft“, geleitet von Maria Thaler, erfreute die Anwesenden. Dabei wurde auf das Tagungs-Thema Bezug genommen.

LRin Waltraud Deeg und KVW Vorstandsmitglied Margareth Fink sprachen Grußworte und gute Wünsche für die Arbeit mit den Senioren.

Das bekannte Lied von Jürgen Marcus wurde zum Mitsingen eingespielt: „Ein Lied zieht hinaus in die Welt ... und Hoffnung bringt es...“

„Aus der Krise Lernen - mit Zuversicht in die Zukunft“

Prof. Walter Lorenz hielt das Referat bei der KVV Tagung am 6.11.2021 in Bozen

Der ehemalige Rektor der Uni Bozen ist Theologe und Professor für vergleichende Sozialwissenschaften.

Die Krise dieser Pandemie hat sehr tief in unseren Alltag, in unsere sozialen Beziehungen und sogar in unsere politische Landschaft eingeschlagen. Indem die Krise nicht einfach hinter uns liegt, sondern uns immer neue Aufgaben stellt, spüren wir auch deutlich, dass es nicht damit bewendet sein wird, zum vorigen Alltag zurückzukehren als ob nichts geschehen wäre. Wir müssen unser Leben in vieler Hinsicht neu überdenken und neu gestalten. Und dies ist eine Chance und nicht nur eine Bedrohung

In Notsituationen wird durch die Abwesenheit des menschlichen Guts der Nähe, der Gemeinschaft, der Solidarität eine Sehnsucht erweckt, dass wir die diese Güter wieder schätzen, anstatt sie als selbstverständlich hinzunehmen: das Gut der persönlichen Nähe, der individuellen Freiheit, der Gemeinschaft und der Gewissheit.

Das Gebot der Distanzierung hat tief in unser soziales Leben eingegriffen. Die Auswirkungen des Verbots körperlicher Nähe waren natürlich noch viel folgenreicher in Seniorenheimen und vor allem auf Intensivstationen in Krankenhäusern, wo Menschen sterben mussten ohne Abschied von Angehörigen nehmen zu können und Angehörige ihrerseits gezwungen wurden, Abstand einzuhalten selbst in den letzten Augenblicken. Diese Distanzierungsverordnungen waren einfach unmenschlich.

Mit dem Thema der Nähe verbunden ist unmittelbar auch das Thema der Freiheit. Wir alle fühlten uns während der Pandemie in unserer persönlichen Freiheit unvorstellbar beeinträchtigt – wer hätte es für möglich gehalten, dass ein einfacher Spaziergang in Friedenszeiten zu einer heftigen Strafe führen könnte, wenn man die Quarantäneregeln missachtet hatte?

Das Gut der Gemeinschaft wurde uns auch durch die Pandemie deutlich vor Augen gehalten, indem wir merkten, wie sehr wir auf das Zusammenleben und das Zusammenwirken mit anderen angewiesen sind. Wir waren davon abhängig, dass die Dienste im Gesundheits- und Sozialwesen weiter funktionierten, dass Energie- und Wasserversorgung gewährleistet wurde dass die Post uns noch erreichte, dass wir essentielle Lieferungen an die Türe bekommen konnten, entweder von bezahlten Dienstleistern oder von achtsamen Nachbarn oder Freunden. Wir waren dankbar, dass es soziale Netze in den digitalen Medien gibt, über die wir mit Verwandten und Freunden in Kontakt bleiben konnten. Die Periode der Pandemie zeigte uns ein Erblühen virtueller Gemeinschaften. All das erleichterte uns die Isolierung und das Gefühl der Einsamkeit. Wir erkannten, dass unsere menschliche Existenz auf soziale Gemeinschaft angewiesen ist.

Die Mitglieder einer Gemeinschaft dürfen unterschiedliche Meinungen haben, Lebensstile, individuelle Identitäten einbringen, um eine Gemeinschaft lebendig zu halten. Das Gut der Gewissheit ist fundamental erschüttert worden, wie wir es eigentlich nie für möglich gehalten hätten. Wir müssen erkennen, dass es keine absolute Gewissheit geben kann, bzw. dass wir sogar äußerst skeptisch sein müssen gegenüber jeder Meinung, die sich mit den Attributen der absoluten Gewissheit brüstet. Meist handelt es sich nicht um Wissen, sondern um Dogmen und Ideologie, die wir immer kritisch hinterfragen müssen.

Meine Hoffnung und mein Optimismus ist der, uns gegenseitig besser Gewissheit, Nähe, Freiheit und Gemeinschaft schenken zu können. Wir müssen das Soziale pflegen und darauf Acht geben, wie unser soziales Zusammenleben trotz aller Barrieren und Spaltungen auf Gemeinschaft hin ausgerichtet werden kann, in der jeder und jede von uns dennoch Freiheit genießen kann, in einer Gemeinschaft, in Nähe und in Sicherheit unter Wahrung von Grenzen.

Wenn wir den sozialen Zusammenhang pflegen auf eine Weise, dass er den Einzelnen genuine Nähe und gleichzeitig individuelle Freiheit ermöglicht, dann gehen wir mit den Beschränkungen anders um. Vielleicht überwinden wir so nicht nur die Corona Krise, sondern stärken auch die Qualität unsres Lebens in vieler Hinsicht.



„Menschen in der letzten Lebensphase begleiten“

Seminar am 18.11.2021 mit **Dr. Monika Völkl** (Palliativärztin im Krankenhaus Brixen)

In der Arbeit mit Senioren werden wir häufig mit dem Tod von Gruppen-Mitgliedern konfrontiert.

Die Ärztin Monika Völkl sprach in einfühlsamen und kompetenten Worten über unsere begrenzte Lebenszeit und über das Abschied nehmen von geliebten Menschen, Wünschen und Hoffnungen. Wir können helfen, körperliche, psychische, soziale und spirituelle Nöte zu lindern.

Sie sprach über häufige Erkrankungen im Alter und wie man vorbeugen kann.

Es lohnt sich, über das Sterben zu reden und rechtzeitig Wichtiges zu regeln. Was ist mir am Lebensende wichtig? Wo und Wie würde ich gerne sterben? Wer soll für mich entscheiden, wenn ich nicht mehr entscheidungsfähig bin? In einer Patientenverfügung kann ich einige Wünsche aufschreiben, das ein gutes Sterben ermöglicht.

Sie sprach über Vorsorgeplanung, Behandlungsplan und Therapieziele

Dr. Monika Völkl ist bereit, in der näheren Umgebung von Brixen als Referentin zu diesem Thema eingeladen zu werden.

Maria Kusstatscher erzählte über ihre Erfahrungen im Altersheim: Was Menschen wichtig ist, welche Wünsche sie äußerten, welche religiöse Bedürfnisse sie hatten, was sie über ihr Leben erzählten.

Auch die trauernden Hinterbliebenen brauchen oft eine Begleitung. Viele schöne Berichte von Nahtoderfahrungen können ein Trost sein. In der Bibel sind viele Hinweise zu finden über das Leben nach dem Tod, z. Bsp. „...eine unvorstellbare Herrlichkeit erwartet uns“ (2.Kor 4,17).

Gedanken zum Sterben von David Sinkovics, der mit 15 Jahren an Gehirntumor verstorben ist. Folgende Gedanken hat er kurz vor seinem Tod an die Eltern geschrieben.

„Über dem Regenbogen.

Es liegt in der Bestimmung des Menschen, geboren zu werden, zu leben und auch zu sterben. Tod bedeutet Ende, und Ende bedeutet gleichzeitig Anfang, der Beginn eines neuen Lebens für mich und auch für euch.

Der Kreislauf der Natur hat sich nun für mich geschlossen. Ich habe meine irdischen Aufgaben erfüllt und darf jetzt nach Hause zurückkehren. Nach Hause, in eine Welt voll tiefstem Frieden, Harmonie und reiner bedingungsloser Liebe. Die Liebe ist die stärkste Kraft im Universum und durch das Band der Liebe werde ich mit euch verbunden bleiben, solange, bis wir uns wiedersehen und wieder in die Arme nehmen, irgendwann, irgendwo über dem Regenbogen.“

Hinweise und Tipps:

Auf unser Ansuchen hin gibt es wieder **gedruckte Fahrpläne**. Sie sind dann einzeln je Bezirk oder gebündelt (alle Bezirksfahrpläne zusammen) erhältlich. Genaueres wird noch mitgeteilt.



Buch „Die Landesmutter – Waltraud Gebert Deeg“

Waltraud Gebert-Deeg (1928–1988) war Südtirols erste Politikerin, die landesweite Bekanntheit erreichte. Als Landesrätin für Soziales und Gesundheit lenkte die SVP-Exponentin das Augenmerk vom Kampf um Autonomie auf die sozialen Belange der Bevölkerung. In drei Beiträgen werden ihr Leben und politischer Werdegang, ihre Sozial- und Gesundheits- sowie ihre Frauenpolitik beleuchtet (RAETIA – Verlag, 29,00 Euro)

ONLINE Veranstaltungsreihe für Ehrenamtliche im KVW:

Einstieg unter folgendem Link können Sie an den Veranstaltungen über ZOOM teilnehmen:

<https://us02web.zoom.us/j/86875596690#success>

Samstag, 4. Dezember, 18 Uhr

„Weihnachten ist nicht immer die schönste Zeit“

Mit: Martin Fronthaler, Leiter des Therapiezentrums Bad Bachgart

Samstag, 11. Dezember, 18 Uhr

Humorvolles zu Weihnachten.

Mit: Clowns von Comedicus

Samstag, 18. Dezember, 18 Uhr

Vom Wünschen und Schenken.

Geschichten vom Wünschen und Schenken

Erzählt von Heike Vigl

Wir wünschen Ihnen eine frohe, gesunde Advents- und Weihnachtszeit!

Maria Kusstatscher

Richard Kienzl

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 www.kvw.org/senioren

Herausgeber:

KVW Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kusstatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

senioren@kvw.org

www.kvw.org/senioren

Kalender 2022

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Sa	Neujahr	1 Di		1 Di		1 Fr		1 So	Tag der Arbeit	1 Mi	
2 So		2 Mi		2 Mi		2 Sa		2 Mo	18	2 Do	
3 Mo	01	3 Do		3 Do		3 So		3 Di		3 Fr	
4 Di		4 Fr		4 Fr		4 Mo	14	4 Mi		4 Sa	
5 Mi		5 Sa		5 Sa		5 Di		5 Do		5 So	Pfingsten
6 Do	Heilige 3 Könige	6 So		6 So		6 Mi		6 Fr		6 Mo	Pfingstmontag 23
7 Fr		7 Mo	06	7 Mo	10	7 Do		7 Sa		7 Di	
8 Sa		8 Di		8 Di	int. Frauentag	8 Fr		8 So		8 Mi	
9 So		9 Mi		9 Mi		9 Sa		9 Mo	19	9 Do	
10 Mo	02	10 Do		10 Do		10 So		10 Di		10 Fr	
11 Di		11 Fr		11 Fr		11 Mo	15	11 Mi		11 Sa	
12 Mi		12 Sa		12 Sa		12 Di		12 Do		12 So	
13 Do		13 So		13 So		13 Mi		13 Fr		13 Mo	24
14 Fr		14 Mo	Valentinstag	14 Mo	11	14 Do		14 Sa		14 Di	
15 Sa		15 Di		15 Di		15 Fr	Karfreitag	15 So		15 Mi	
16 So		16 Mi		16 Mi		16 Sa		16 Mo	20	16 Do	Fronleichnam
17 Mo	03	17 Do		17 Do		17 So	Ostersonntag	17 Di		17 Fr	
18 Di		18 Fr		18 Fr		18 Mo	Ostermontag	18 Mi	16	18 Sa	
19 Mi		19 Sa		19 Sa		19 Di		19 Do		19 So	
20 Do		20 So		20 So		20 Mi		20 Fr		20 Mo	25
21 Fr		21 Mo	08	21 Mo	12	21 Do		21 Sa		21 Di	
22 Sa		22 Di		22 Di		22 Fr		22 So		22 Mi	
23 So		23 Mi		23 Mi		23 Sa		23 Mo	21	23 Do	
24 Mo	04	24 Do		24 Do		24 So		24 Di		24 Fr	
25 Di		25 Fr		25 Fr		25 Mo	17	25 Mi		25 Sa	
26 Mi		26 Sa		26 Sa		26 Di		26 Do	Christi Himmelfahrt	26 So	
27 Do		27 So		27 So	Beginn Sommerzeit	27 Mi		27 Fr		27 Mo	26
28 Fr		28 Mo	Rosenmontag	28 Mo	13	28 Do		28 Sa		28 Di	
29 Sa				29 Di		29 Fr		29 So		29 Mi	
30 So				30 Mi		30 Sa		30 Mo	22	30 Do	
31 Mo	05			31 Do				31 Di			

Kalender 2022

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Fr		1 Mo	31	1 Do		1 Sa		1 Di	Allerheiligen	1 Do	
2 Sa		2 Di		2 Fr		2 So		2 Mi		2 Fr	
3 So		3 Mi		3 Sa		3 Mo	40	3 Do		3 Sa	
4 Mo	27	4 Do		4 So		4 Di	Tag d. dt. Einheit	4 Fr		4 So	
5 Di		5 Fr		5 Mo	36	5 Mi		5 Sa		5 Mo	49
6 Mi		6 Sa		6 Di		6 Do		6 So		6 Di	Nikolaus
7 Do		7 So		7 Mi		7 Fr		7 Mo	45	7 Mi	
8 Fr		8 Mo	32	8 Do		8 Sa		8 Di		8 Do	
9 Sa		9 Di		9 Fr		9 So		9 Mi		9 Fr	
10 So		10 Mi		10 Sa		10 Mo	41	10 Do		10 Sa	
11 Mo	28	11 Do		11 So		11 Di		11 Fr		11 So	
12 Di		12 Fr		12 Mo	37	12 Mi		12 Sa		12 Mo	50
13 Mi		13 Sa		13 Di		13 Do		13 So		13 Di	
14 Do		14 So		14 Mi		14 Fr		14 Mo	46	14 Mi	
15 Fr		15 Mo	33	15 Do		15 Sa		15 Di		15 Do	
16 Sa		16 Di	Mariä Himmelfahrt	16 Fr		16 So		16 Mi	Buß- und Bettag	16 Fr	
17 So		17 Mi		17 Sa		17 Mo	42	17 Do		17 Sa	
18 Mo	29	18 Do		18 So		18 Di		18 Fr		18 So	
19 Di		19 Fr		19 Mo	38	19 Mi		19 Sa		19 Mo	51
20 Mi		20 Sa		20 Di	Weltkindertag	20 Do		20 So		20 Di	
21 Do		21 So		21 Mi		21 Fr		21 Mo	47	21 Mi	
22 Fr		22 Mo	34	22 Do		22 Sa		22 Di		22 Do	
23 Sa		23 Di		23 Fr		23 So		23 Mi		23 Fr	
24 So		24 Mi		24 Sa		24 Mo	43	24 Do		24 Sa	Hellig Abend
25 Mo	30	25 Do		25 So		25 Di		25 Fr		25 So	Weihnachten
26 Di		26 Fr		26 Mo	39	26 Mi		26 Sa		26 Mo	Weihnachten
27 Mi		27 Sa		27 Di		27 Do		27 So	1. Advent	27 Di	
28 Do		28 So		28 Mi		28 Fr		28 Mo	48	28 Mi	
29 Fr		29 Mo	35	29 Do		29 Sa		29 Di		29 Do	
30 Sa		30 Di		30 Fr		30 So	Beginn Winterzeit	30 Mi		30 Fr	
31 So		31 Mi				31 Mo	Reformationstag	44		31 Sa	Silvester