



**KVW Senioren - Rundschreiben**  
KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen  
Tel. 0471 309 175 – [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

Mai 2024

**Inhalt:**

- **Einführung – Europawahl**
- **Bezirkstreffen Rückblick**
- **Treffen mit Landesrätin Pamer**
- **Hinweise**



## **Die EU – das Friedensprojekt Europa**

Bauen wir mit am Friedensprojekt Europa und gehen wir am 9. Juni zur Wahl des Europa-Parlamentes.

Es ist einmalig in der Weltgeschichte, dass es Politikern gelungen ist, nach den zwei großen Weltkriegen mit friedlichen Verhandlungen und Verträgen zunächst eine Wirtschaftsgemeinschaft aufzubauen und daraus eine Völkergemeinschaft. Die Ziele für eine politische Zukunft waren eine Werte-Gemeinschaft für Demokratie und Freiheit, Wahrung der Menschenrechte, Marktwirtschaft und sozialer Staat. Demokratische Regeln sollten Diktaturen innerhalb der EU verhindern. Das große Ziel war „Nie wieder Krieg“! Abgesehen von den Balkankriegen in den 1990er Jahren haben wir Europäer über 70 Jahre lang im Frieden leben dürfen. Grenzen innerhalb der EU-Staaten wurden aufgehoben, der Euro wurde eingeführt, berufliche Mobilität in Europa wurde erlaubt usw.

Jetzt riskieren wir einen neuen Weltkrieg. Noch nie haben Waffenlieferungen zum Frieden geführt. Nach Kriegen gibt es nur Sieger und Besiegte.

Frieden kann nur mit Diplomatie erreicht werden: Waffenstillstand und Verhandlungen! Wir brauchen Friedensstifter, nicht Waffenlieferanten. Beten und bitten wir um Frieden!

Jugendliche haben für ihre Firmung Bitten vorbereitet, darunter: „Wir bitten um Frieden in der Welt, um Gerechtigkeit für die Völker und um mehr Menschlichkeit auf Erden. Wir beten um Zusammenhalt zwischen den Menschen, um das Bemühen, Gutes zu tun und zu wollen und einander zu unterstützen.“

Möge uns der Pfingst-Geist befähigen, das Richtige zu erkennen und dazu beizutragen.

Maria Kusstatscher  
Landesvorsitzende der Senioren im KVW

## Berichte aus den KVV-Senioren-Clubs im Mai 2024

Bei den Bezirkstreffen der Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit wurden viele Angebote vorgestellt, die sehr gut ankommen. Es ist ein Geschenk für die Gesellschaft, wenn viele sich bemühen, einander das Leben zu bereichern, Einsame in die Gemeinschaft hereinzuholen und Hilfen zur Gesunderhaltung anzubieten. Wichtig ist: Kontakte pflegen, sich weiterbilden, Bewegung und gesunde Ernährung.

### **Besonders gerne angenommen werden:**

**Wanderungen, Ausflüge, Fahrten** mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit Bussen. Kennst du Deine Heimat? Wallfahrten, z.B. nach Ojes zum Geburtshaus von Josef Freinademez, genannt wurde der **Eulen-Park in St.Vigil**

**Internet-Hilfen anbieten**, Umgang mit Handy, Kindergruppen helfen Älteren, Erwachsene helfen einander, Hinweis auf die Termine der Angebote der Senioren-online-Begleiter

**Kurse u. Vorträge:** Letzte Hilfe-Kurs, Vorträge für Gesundheits-Vorsorge, Gedächtnistraining, Umgang mit Tod und Trauer, Alzheimer vorbeugen

**Gymnastik-Kurse**, auch Wasser-Gymnastik,

Broschüren **Ratgeber zur Gesunderhaltung** wurden verteilt und Hinweis auch auf den Zugang mit Link <https://assets-eu-01.kc-usercontent.com/4f9976d6-18d1-018a-8c6e-05612fd6b893/b9912472-41ab-4b9f-a9ee-21fd4d348d03/Ratgeber%20zur%20Gesunderhaltung.pdf>

**Geburtstagsfeiern und Besuche** zuhause, **Kranke** zuhause oder im KH oder im AH besuchen

**Feiern:** zu Nikolaus, im Advent, zu Weihnachten; Fasching; Osterfeier, Muttertag – z.B. gestaltete eine Schulklasse eine Feier.

**Singen** in der Gruppe, **Tanzen, Karten-Spielen**

In vielen Orten werden **Mittagessen für Senioren** angeboten, wöchentlich oder 14 täglich, oder täglich z.B. in Bruneck. Ziel ist: Begegnungs-Möglichkeiten für Menschen ab der Pensionierung und ein vollwertiges Essen.

**Verschiedenes:** Clown einladen, **Vorführung von Filmen, Gruppenfotos mit PPP zeigen, Grillfeste, Basteln:** Fensterbilder, Osterkerzen, Adventkalender. Marende in einem Bauernhof

**Religiöses:** Andachten, Maiandacht, beten für verstorbene Mitglieder, Krankensalbung, Gebet um Frieden

## Bei den Bezirkstreffen wurde vorgestellt:

**Zum Thema Vereinsamung im Alter** wurde mit **PPP** erklärt und Hilfen angeregt. Hinweis auf die Tagung am 1. Okt. 2024 in Bozen, im Pastoralsaal

**Doris Passler, Genesungsbegleiterin** für psychisch erkrankte Menschen, stellte die Treffen für Betroffene und Angehörige vor. Sie kann als Gesprächsleiterin vor Ort eingeladen werden.

**Vortrag von Dr. Christian Wenter:** Sich in jedem Alter gesund ernähren. Was gibt es im Alter zu beachten? Viele Senioren sind „mangel-ernährt“

Wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten, genügend Vitamine und Mineralstoffe. Pro Tag sollte mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden.

Sein Vortrag folgt.

**Senioren und Internet:** Im Kirchensender **Radio Grüne Welle** (RGW) sind mehrere Aufnahmen zu aktuellen Themen gesendet worden: z.B. über die Angebote der Senioren-online-Begleiter zur Nutzung des Internets. In manchen Orten sind wöchentlich Freiwillige erreichbar für verschiedene Fragen am Handy und für nützliche Einstellungen. Auch Jugendliche helfen Erwachsenen. Die Sendungen von Radio Grüne Welle kann man nachhören:

[https://www.rgw.it/audiothek/detail.html?tx\\_rolpodcastrss\\_detail%5B%40width%5D%5BcurrentPage%5D=5&tx\\_rolpodcastrss\\_detail%5B%40widget\\_0%5D%5BitemsPerPage%5D=10&tx\\_rolpodcastrss\\_detail%5Baction%5D=detail&tx\\_rolpodcastrss\\_detail%5Bcontroller%5D=Episode&tx\\_rolpodcastrss\\_detail%5Bplaylist%5D=9&cHash=ca43b96de9f7b3d4f2834ecd4af3a06f](https://www.rgw.it/audiothek/detail.html?tx_rolpodcastrss_detail%5B%40width%5D%5BcurrentPage%5D=5&tx_rolpodcastrss_detail%5B%40widget_0%5D%5BitemsPerPage%5D=10&tx_rolpodcastrss_detail%5Baction%5D=detail&tx_rolpodcastrss_detail%5Bcontroller%5D=Episode&tx_rolpodcastrss_detail%5Bplaylist%5D=9&cHash=ca43b96de9f7b3d4f2834ecd4af3a06f)

### **KVW-Ortsgruppen organisieren Vorträge mit Referenten der Sol-Begleiter/innen**

- Suchen und finden im Internet. Seht, was Handys alles können, Wortbedeutungen von vielen neuen Begriffen. Fotos mit dem Handy knipsen, bearbeiten, versenden.
- Welche Apps möchte ich herunterladen? Z.B. die Notrufnummer 112. Sprach-Übersetzung. Die App „Senioren mit Smartphon“.
- Fahrpläne suchen mit der App „Suedtirol mobil“. RAI Bz zum Nachhören von Sendungen. Rechner, Wetter.
- Wie kann ich ein neues Passwort bei SPID eingeben?
- Chancen und Risiken der Künstlichen Intelligenz.
- Sicheres Online-Shopping
- Digitaler Nachlass u.dgl.

## Treffen der KVW Senioren-Arbeitsgruppe mit LRin Rosmarie Pamer

am 24.04.2024

- Viele aktuelle Themen wurden mit der Landesrätin besprochen: Pflege-Sicherung, Eigenverantwortung, Ausbildung von zusätzlichem Personal für den Pflegebereich, Armut im Alter, Mittagessen für Senioren auf Gemeindeebene, Anrechnung für die Rente von Erziehungszeiten und Pflege von Angehörigen, schnellere Auszahlung von Renten und Abfertigungen, INPS-Dokumente sollen den Senioren weder zugesandt werden. Bitte um Unterstützung der KVW-Seniorenclubs für ihre Tätigkeiten und Initiativen.
- Maria Kusstatscher dankte der Landesrätin Pamer, dass sie bereit ist, im Auftrag der Landesregierung eine Kommission einzusetzen zur Aufarbeitung der Corona-Schäden, wie im Programm der Landesregierung vorgesehen. In dieser Arbeitsgruppe sollen nicht nur Ärzte und Politiker mitwirken, sondern auch Fachleute aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen: Soziologen, Psychologen, Theologen, Pädagogen, Epidemiologen, Statistiker. Jetzt kann endlich offen geredet werden über viele übertriebene Maßnahmen während der Corona-Pandemie. Die Menschenrechte wurden übergangen, besonders seit Einführung der Covid-Pflicht-Impfung. Sogar im Staatsgesetz zur Patientenverfügung wird festgehalten, dass jeder Mensch selbst entscheiden kann, welche medizinischen Maßnahmen er noch bekommen möchte und welche nicht.
- Viele Menschen haben nach der Impfung schwere gesundheitliche Nebenwirkungen bis hin zu Todesfällen. Die Impf-Schäden können gemeldet werden, z.B. an Impfschäden Südtirol [https://t.me/Impfschaeden\\_Suedtirol\\_Corona](https://t.me/Impfschaeden_Suedtirol_Corona). Eine Gruppe von Freiwilligen bietet Gespräche in Gruppen an für Betroffene, Angehörige und Freunde. Tel. +39 371 5877712

**Demnächst haben wir ein Treffen mit der RAI-Spitze:** Welche Sendungen werden sehr geschätzt? Was nicht? Wünsche.

### **Beliebte Sendungen sind:**

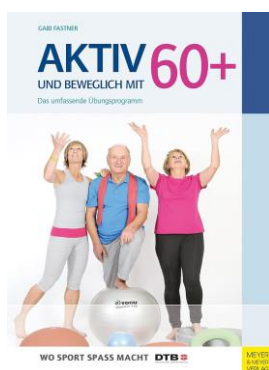
- Informationen zur EU-Wahl, Pressespiegel, Plus-Punkt, Minderheiten: Minet, df-Frauenmagazin, Sendungen Privat von Markus Frings, soziale Filme von Astrid Kofler, Nachgedacht, Land und Leute, Musik von Peter Altersberger, Radio Wohnzimmer, die Radiomesse am Sonntag usw.
- **Wünsche:** Bei den Nachrichten mindestens gleich viel Positives senden als Negatives. Kritisiert wird die Lust an Sensations-Berichten, die Kriegs-Sprache, tagelang Wiederholungen von wieder aufgenommenen Prozessen, Achtung vor Nachahmungseffekten. Wem nützen viele schlimme Nachrichten aus Nah und Fern? Weniger ist mehr!



Habe einfach den Mut, deinen eigenen Weg zu gehen.  
Laß dich nicht von der Mehrheit antreiben  
oder dich von dem beeinflussen,  
was gerade modern ist,  
sondern wage es,  
dich Schritt für Schritt jenem Ziel zu nähern,  
das du in dir spürst.  
Immer wieder wirst du unterwegs sein,  
Neuland betreten  
und ungeahnte Begegnungen erfahren.  
Folge den vielen Spuren des Lebens,  
aber ohne dabei in fremde Fußstapfen zu treten.  
Du kannst deine eigenen Schritte machen,  
denn dein Weg ist einmalig und nicht vorgezeichnet.

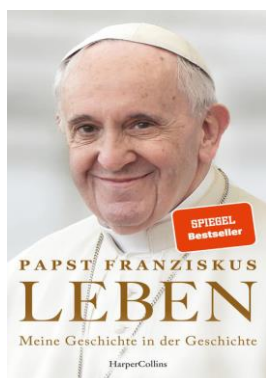


## Buchtipp



### Aktiv und beweglich mit 60+: Das umfassende Übungsprogramm (Wo Sport Spaß macht)

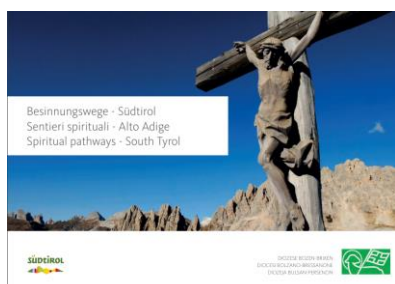
Unser Körper ist ein Minimalist! Alles, was wir uns mit der Zeit nicht mehr zutrauen und nicht mehr tun, tun wir nie mehr! Wer möchte sich dadurch wohl immer weiter einschränken und so die Lust am aktiven Leben verlieren? Sicher niemand!



### Papst Franziskus Leben – Meine Geschichte in der Geschichte

Zum ersten Mal erzählt Papst Franziskus die Geschichte seines Lebens anhand der Ereignisse, die die Menschheit in den letzten achtzig Jahren geprägt haben.

Harper Collins Verlag



### Besinnungswege Südtirol

Besinnungswege sind Wege oder Orte, die einen zur Besinnlichkeit führen. Die Urformen des Besinnungsweges sind die Kreuzwege und die Wallfahrt. Besinnungswege haben auch Stationen und sind christlich inspiriert. Hier gibt es die Broschüre zum Herunterladen:

<https://www.bolzano-bozen.it/images/pdf/besinnungswege-sentieri-pathways.pdf>

---

**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](mailto:senioren@kvw.org)

[www.kvw.org/senioren](http://www.kvw.org/senioren)