



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

September 2024

**Inhalt:**

- **KVW Jahresthema**
- **Einladung zu Tagungen**
- **Anregungen für Seniorenarbeit**
- **Hinweise**



## **KVW-Jahresthema: „Ein gutes Leben für alle“**

Liebe Mitarbeitende in der Seniorenarbeit! Im Kompass vom September 2024 haben der Landesvorsitzende, Werner Steiner, der geistliche Assistent, Karl Brunner, und der Geschäftsführer, Werner Atz, vielseitige Gedanken zum Jahresthema aufgezeigt.

Wir wollen uns bei Senioren-Treffen, bei Wanderungen und Fahrten mit diesem Thema auseinandersetzen und überlegen, wie es uns selbst gut geht und wie wir uns für Nöte und Anliegen unserer Mitmenschen einsetzen können.

Ehrenamtliches Engagement erhöht das Wohlbefinden und hilft, gesund zu bleiben. Der Mensch braucht eine sinnvolle Aufgabe. Die goldene Regel des Welt-Ethos lautet: Verhalte dich deinen Mitmenschen gegenüber so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

Persönliches Bemühen um ein gutes Leben für Körper, Seele und Geist: Regelmäßige Bewegung in der frischen Luft ist die beste Gesundheitsvorsorge. Für eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkorn-Produkten sind wir in hohem Maße selbst verantwortlich. Geistig fit bleiben: Interessiert sein und suchen nach Einsichten und Antworten. Wer eine religiöse Rückbindung hat, lebt zuversichtlicher.

Wir wollen hinsehen auf das viele Schöne und Gute um uns herum: in der Natur, im Erleben von Mitmenschlichkeit, Gemeinschaft und Solidarität.

Die äußeren Voraussetzungen für ein gutes Leben für alle sind in der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen am 10.12.1948 festgeschrieben worden. Im Artikel 25 und 26 sind die wesentlichen Bedingungen festgehalten. (siehe im Anhang)

Maria Kusstatscher  
Landesvorsitzende der Senioren im KVW

September 2024

# Einladung



## **1. Oktober 2024**

9.00 bis 12.00 Uhr

im Konferenzsaal vom Pastoralzentrum  
Domplatz 2, Bozen

**Anmeldung:** <http://bildung.kvw.org/vereinsamung>

### **ABLAUF:**

- **Begrüßung und Einführung in das Thema**  
Elisabeth Mair, Projektverantwortliche KVW Bildung
- **Der gesundheitliche Aspekt von Einsamkeit und vorbeugende Maßnahmen**  
Dr. Christian Wenter, pensionierter Primar der Geriatrie
- **Wie soziale Teilhabe für einsame Senioren in größeren Städten gelingen kann**  
Daniela Gassen, Malteser Hilfsdienst e.V., München

### kurze Pause

- **Grußworte**  
Rosmarie Pamer, Soziallandesrätin und Werner Steiner, KVW Landesvorsitzender
- **Initiativen in Südtirol gegen Einsamkeit im Alter - Vorstellung und Diskussion von erfolgreichen Modellen**  
VertreterInnen von Seniorenwohnheimen, Seniorenclubs, Gemeinden und Referenten für Seniorenweiterbildung

### Abschluss der Tagung mit geselligem Umtrunk

Eine Tagung in Zusammenarbeit mit dem  
Amt für Senioren und Sozialsprengel

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Abteilung Soziales



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Ripartizione Politiche sociali

# Einladung zur KVV-Senioren-Tagung

am Samstag, den 9. November 2024 von 9.15 bis 11.45 Uhr  
im großen Saal des Pastoralzentrums in Bozen



## Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen – für einen entspannten Umgang mit Sorgen

Zu diesem Thema spricht die bekannte Referentin

**Sr. Teresa Zukic** aus Deutschland

Menschen machen sich zu viele Sorgen. Wie kann -trotz Sorgen - unser Herz froh und die Seele heiter bleiben? Schwester Teresa zeigt auf amüsante Weise, wie Sorgen das Leben klein und den Horizont eng machen. Sie zeigt auf, wie man vom "Sorgen-Modus" in den Lebens-Modus" umschaltet. Die leidenschaftliche Optimistin schafft es auf eindruckliche Weise, dass bei einem das Lachen nicht vergeht und wie man den Humor einsetzen kann, für ein besseres Wohlbefinden. Sie hat durchlebte Antworten: ehrlich, lebensnah und mit dem liebevollen Blick auf die Menschen.

Grußworte: Werner Steiner, KVV Landesvorsitzender  
Arno Kompatscher, Landeshauptmann  
Rosmarie Pamer, Landesrätin  
Karl Brunner, geistlicher Assistent

Rückblick und Ausblick mit Maria Kusstatscher

**Anmeldung erbeten an das KVV Seniorenbüro:**

E-Mail: [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org) Tel. 0471 309175

## **Anregungen für die Seniorenarbeit:**

Im Senioren-Rundschreiben vom Mai 2024 haben wir die Berichte aus den Seniorenclubs zusammen-geschrieben. Sie sind eine gute Anregung für neue Ideen.

[https://www.kvw.org/smaredit/documents/\\_mediacenter/kvw-senioren-rundschreiben-mai-2024.pdf](https://www.kvw.org/smaredit/documents/_mediacenter/kvw-senioren-rundschreiben-mai-2024.pdf)

## **Wertvolle Hinweise weitersagen**

EGA: Seit 1. Sept. 2024 gelten neue Regeln im Südtiroler Gesundheitsbetrieb. Hausärzte und Fachärzte können nicht mehr Einsicht nehmen in die elektronische Gesundheitsakte ihrer Patienten. Nur wenn der Patient/die Patientin die Einverständnis-Erklärung abgibt, können Ärzte und medizinisches Fachpersonal Einsicht nehmen in die Elektronische Gesundheitsakte (EGA). Dies kann online gemacht werden unter: [gesundheit.provinz.bz.it/ega](http://gesundheit.provinz.bz.it/ega)  
Oder: im Sprengel wird geholfen, diese Einverständnis-Erklärung zu machen. Es liegen Formulare auf zum Ausfüllen der persönlichen Daten.

## **Mittagessen für Senioren**

In mehreren Gemeinden in Südtirol werden Mittagstische für Senioren angeboten (z.B. einmal in der Woche.) Ziel ist es: zusammen-kommen, Gemeinschaft erleben, eine gesunde warme Mahlzeit bekommen. Bedingung: Anmeldung und ein fixer Menü-Beitrag. Besprechen Sie in Ihrem Ort mit der Gemeinde ein solches Angebot z.B. „Essen auf Rädern ohne Zustellung“ in einer mit der Bezirksgemeinschaft vertraglich gebundenen Einrichtung (z.B. Seniorenwohnheim, Kindergarten, und Restaurants/Gasthäuser) Meistens unterstützen Freiwillige die Arbeit.

## **Ehrenamtliches Engagement**

Dr. Christian Wenter schreibt in einem Zeitungsinterview zum Thema „Ehrenamtliches Engagement hilft gesund zu bleiben.“ Wenter betont, wie wichtig freiwilliges Engagement nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für die Gesundheit der Engagierten ist. Er beschreibt, dass das Ehrenamt positive Effekte auf das Wohlbefinden hat, sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene. Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, erleben oft eine stärkere soziale Vernetzung und ein höheres Maß an Zufriedenheit, was sich langfristig auf ihre Gesundheit auswirkt.



## **Gebet für unsere Erde**

**Allmächtiger Gott, du bist in der Weite des Alls gegenwärtig  
und im kleinsten deiner Geschöpfe,  
du umschließt alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit.**

**Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,  
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.**

**Überflute uns mit Frieden, damit wir als Brüder und Schwestern leben  
und niemandem schaden.**

**Gott der Armen, hilf uns, die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,  
die so wertvoll sind in deinen Augen, zu retten.**

**Heile unser Leben, damit wir Beschützer der Welt sind und nicht Räuber,  
damit wir Schönheit säen und nicht Verseuchung und Zerstörung.  
Rühre die Herzen derer an, die nur Gewinn suchen  
auf Kosten der Armen und der Erde.**

**Lehre uns, den Wert von allen Dingen zu entdecken  
und voll Bewunderung zu betrachten;  
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind mit allen Geschöpfen  
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.**

**Danke, dass du alle Tage bei uns bist.  
Ermutige uns, bitte, in unserem Einsatz für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.**

Aus der Enzyklika *Laudato Si'* von Papst Franziskus  
„Über die Sorge um das Gemeinsame Haus“.

## Buchtipps



### **Helmut Krätzl** **Geschenkte Zeit**

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



### **Brigitte Pregoner** **Das Immunsystem stärken mit Hildegard von Bingen**

Wenn das Immunsystem besonders gefordert ist, kann es durch Heilmittel gestärkt werden, die Hildegard von Bingen schon im 12. Jahrhundert beschrieben und deren Wirkung die moderne Medizin und Ernährungswissenschaft bestätigt haben.

Tyrolia Verlag



### **Anselm Grün** **Ein Engel dir zur Seite: Engelgebete**

Für Kinder: ob bei Freude, Langeweile, Dankbarkeit, Wut oder Angst – es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass man nicht allein ist. Die Engelgebete von Anselm Grün, die in den unterschiedlichsten Situationen Kraft und Hilfe spenden, vermitteln das beruhigende Gefühl, in jeder Lebenslage stark und beschützt zu sein.

Herder Verlag

---

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

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